
সানন্দা
৩০ অক্টোবর ২০১৩
শীতে বেড়ানো
পাহাড়, জঙ্গল, সমুদ্র ও আরও নানা জায়গার খোঁজখবর
ভাইফোঁটার খাওয়াদাওয়া
ফ্যাশনে বাটিক ও ইক্কত
বড় বাড়ির অন্দরসাজ
কোলেস্টেরল ও যোগাসন
ওজন কমাতে ডায়েট
শাশুড়ি বউয়ের সম্পর্ক


Dove
hair therapy


www.facebook.com/dove
আপনি দেখবেন নজরকাড়া ঘন চুল*
এবং এখন চুলপড়ার দুশ্চিন্তাও নেই^।
ডাভ হেয়ারফল রেসকিউ চুলপড়া^ কমাতে সাহায্য করে, যখন ক্ষয়ক্ষতির কারণে চুল পড়তে থাকে। এটির শ্যাম্পু পুষ্টিকে ধরে রাখে এবং চুলের তন্তুকে মজবুত করে। আর কন্ডিশনার আপনার চুলে আর্দ্রতা দেয় এবং চুলপড়ার^ বিরুদ্ধে আরও সুরক্ষা জোগায়। তাই আপনার চুল হয় নজরে পড়ার মতো ঘন* এবং আরও সুন্দর-ও।
New Pack
STEP 1
Dove
hair therapy
Hair Fall Rescue
Shampoo
2 Steps to No Hair Fall Worries
STEP 2
Hair Fall Rescue
Conditioner
Shampoo + Conditioner
Rs. 5/-
*MRP for 7ml shampoo + 7ml conditioner sachet.
regular use of dove hair fall rescue.


Dabur
এখন ময়েশ্চারাইজারে পার্ল ফেয়ারনেস আর
আসল পার্ল পাওয়ার সুযোগ!
প্রথম বার
Dabur
gulabari
PEARL FAIRNESS MOISTURISER
8010333333 তে আমাকে কল করুন আর প্রতি সপ্তাহে পান একটি অমূল্য পার্ল সেট জেতার সুযোগ*
-Sonakshi Sinha
mybeauty naturally
Discover a beautiful you at
www.mybeautynaturally.com
Find us on www.facebook.com/daburgulabari *Buy a Gulabari Moisturiser and you can get lucky to find a real pearl. T&C Apply
To know more, please contact us at consumercell@dabur.com or call 0120-4181100.

# সানন্দা সূচিপত্র

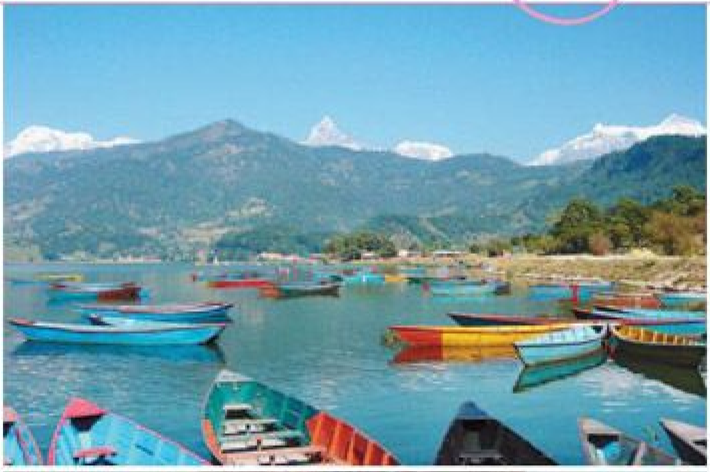
২৮ বর্ষ ৭ সংখ্যা। ৩০ অক্টোবর ২০১৩। ১৩ কার্তিক ১৪২০

প্রচ্ছদকাহিনি

**শীতে বেড়ানো**

সামনেই শীতের ছুটি। সদলবদলে বেড়িয়ে আসুন। পাহাড়, জঙ্গল, সমুদ্র, চেনা-অচেনা ডেস্টিনেশনের সুলুকসন্ধান।

**১৪**



রূপ

লিপস্টিকের শেড নির্বাচন ও লিপস্টিক লাগানোর পদ্ধতির খুঁটিনাটি নিয়ে বিশেষ পরামর্শ।

**৫৮**



রান্নাবান্না ১

ভাইফোঁটায় সাবেকি পোলাও-মাংস থেকে হাল আমলের কেতাবি পাস্তা ও গ্রিলড ফিশের রেসিপি।

**৭০**



ফ্যাশন ১

ওয়েস্টার্ন ওয়্যারে ইক্কত ও বাটিক।

**৩৮**




ময়শ্চারাইজার নয়।
আমার চাই বডি অয়েল!!
'জ্যাক অলিভল'
Manufactured with
IMPORTED
ITALIAN
OLIVE OIL
জ্যাক অলিভল হার্বাল বডি অয়েল আয়ুর্বেদের এক অনন্য আবিষ্কার। শুষ্ক ত্বকে Italian Olive Oil যুক্ত এই তেল ময়শ্চারাইজারের থেকেও ভাল। ল্যানোলিন ও আয়ুর্বেদিক ভেষজ গুণ সমৃদ্ধ এই তেলে আছে অর্জুন, দারুহরিদ্রা, মনজিষ্ঠা, নিম ইত্যাদি ও Italian Olive Oil যা আমাকে দেয় স্বাস্থ্যোজ্জ্বল কোমল নিদাগ ত্বক।
NEW PACK
FOR SOFT, SMOOTH GLOWING & HEALTHY SKIN
With Italian Olive Oil
jac OLIVOL
AN EFFECTIVE HERBAL
BODY OIL
জ্যাক অলিভল হার্বাল বডি অয়েল
প্রতিদিন মাত্র ৫ মিনিটের পরিচর্যা। যা আপনাকে দেয় সুন্দর, সুস্থ, উজ্জ্বল ও কোমল ত্বক।
Bumper Offer
500 ml Pack M.R.P. Now ₹180/- only
300 ml Pack M.R.P. Now ₹116/- only
200 ml Pack M.R.P. Now ₹85/- only
100 ml Pack M.R.P. Now ₹48/- only
শীতকালে ● স্নানের পরে
গ্রীষ্মকালে ● স্নানের আগে
Hahnemann's
jac OLIVOL
AN EFFECTIVE HERBAL
BODY OIL
ORIGINAL
HL
PRODUCT
সারা বছর তারুণ্যে ভরা স্বাস্থ্যোজ্জ্বল কোমল ত্বক

সানন্দা
সূ চি প ত্র
২৮ বর্ষ ৭ সংখ্যা। ৩০ অক্টোবর ২০১৩। ১৩ কার্তিক ১৪২০

















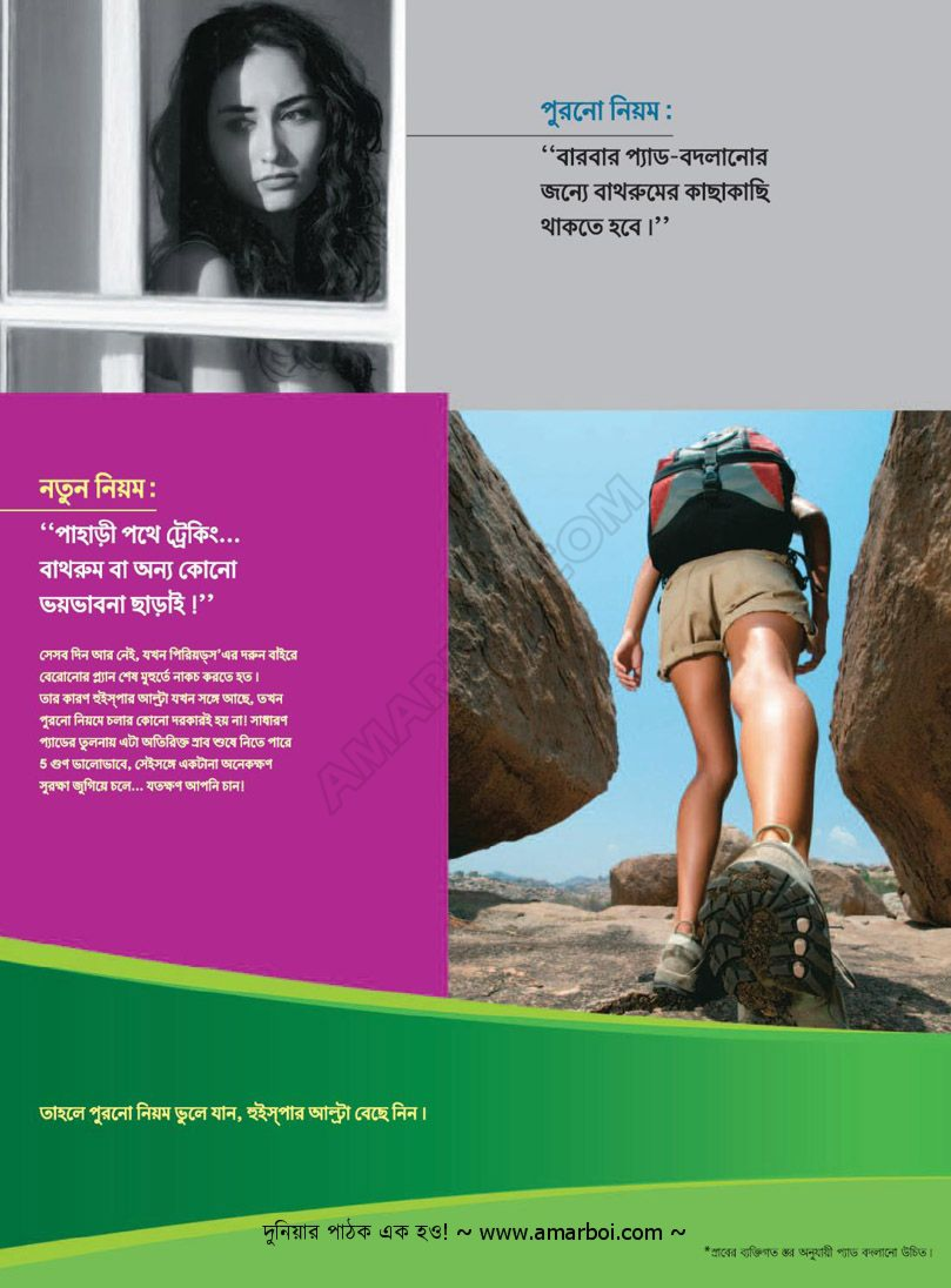
প্রচ্ছদমডেল: প্রজ্ঞাপ্রিয়দর্শিনী জেনা, রিমা চৌধুরি, রিশা মুখোপাধ্যায় (বাঁদিক থেকে)
মেক-আপ: নবীন দাস
পোশাক: তেজস গাঁধী
ছবি: সোমনাথ রায়



সম্পাদক
মধুমিতা চট্টোপাধ্যায়

মূল্য ৩০ টাকা

এবিপি প্রা: লিমিটেডের পক্ষে প্রদীপ্ত বিশ্বাস কর্তৃক ৬, প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০ ০০১ থেকে প্রকাশিত এবং আনন্দ অফসেট প্রা: লিমিটেড, ২১১/২০৭, উপেন ব্যানার্জি রোড কলকাতা-৭০০ ০৬০ থেকে মুদ্রিত।
RNI NO. 44046/86
30 October 2013, 28 years 7 Issue.
বিমান মাশুল: ত্রিপুরা, আন্দামান, মণিপুর ১.০০ টাকা


পুরনো নিয়ম :
‘‘বারবার প্যাড-বদলানোর জন্যে বাথরুমের কাছাকাছি থাকতে হবে।’’
নতুন নিয়ম :
‘‘পাহাড়ী পথে ট্রেকিং... বাথরুম বা অন্য কোনো ভয়ভাবনা ছাড়াই !’’
সেসব দিন আর নেই, যখন পিরিয়ড্‌স’এর দরুন বাইরে বেরোনোর প্ল্যান শেষ মুহূর্তে নাকচ করতে হত। তার কারণ হুইস্‌পার আল্ট্রা যখন সঙ্গে আছে, তখন পুরনো নিয়মে চলার কোনো দরকারই হয় না! সাধারণ প্যাডের তুলনায় এটা অতিরিক্ত স্রাব শুষে নিতে পারে 5 গুণ ভালোভাবে, সেইসঙ্গে একটানা অনেকক্ষণ সুরক্ষা জুগিয়ে চলে... যতক্ষণ আপনি চান!
তাহলে পুরনো নিয়ম ভুলে যান, হুইস্‌পার আল্ট্রা বেছে নিন।
*স্রাবের ব্যক্তিগত স্তর অনুযায়ী প্যাড বদলানো উচিত।


1 whisper® Ultra Clean* = 5 অন্য সাধারণ প্যাড্‌স#
AMARBOI.COM
সাধারণ প্যাডের* তুলনায় হুইস্‌পার আল্ট্রা ক্লীন* অতিরিক্ত স্রাব 5-গুণ ভালোভাবে শুষে নেওয়ার ক্ষমতা রাখে।
তাই জানা কথা, ভারতের এককোটি মেয়েদের স্থির বিশ্বাস যে হুইস্‌পার'এর সঙ্গে তারা বরাবর সামনে এগিয়ে চলতে পারবে।
whisper Ultra Clean
7 Pads | XL Wings™
পায়ে-পায়ে এগিয়ে চলো
*তুলনাকৃত হুইস্‌পার প্যাড বলতে বোঝায় হুইস্‌পার আল্ট্রা ক্লীন - XL উইংস™, L উইংস™
#অতিরিক্ত স্রাব শুষে নেওয়া আর প্যাডপিছু মোট গড় স্রাব-পরিমাণের ভিত্তিতে। ফেব্রু, 2013 তারিখের P&G ল্যাব-নথি ও তৃতীয় পক্ষের নথির ওপর ভিত্তিশীল।



## ফ্যাশনে লাল সাদা

পুজো মানেই ট্র্যাডিশনাল সাজ। তবে ট্র্যাডিশনাল সাজও যে ফ্যাশন স্টেটমেন্ট হতে পারে, এমনটা ভাবিনি। তাই সানন্দা বোধন সংখ্যায় ফ্যাশনের পাতায় সাবেকি সাজ দেখে একটু চমকেই উঠেছিলাম। সত্যিই সানন্দার ভাবনা বরাবরই সারপ্রাইজ করে। এই ধরনের একটা ফ্যাশন ফিচার উপহার পেয়ে কিন্তু দারুণ লাগল।

**প্রিয়াঙ্কা সমাদ্দার,** *নিউ আলিপুর*

## সহজ ও অভিনব রান্না

সানন্দা থেকে চিরকালই নিত্যনতুন রেসিপি পেয়ে এসেছি। তাই হাতে পেলে রান্নাবান্নার পাতাটা ওল্টাতে ভুলি না। ১৫ সেপ্টেম্বর সংখ্যায় রান্নাবান্না বিভাগে ('বল গেম') দারুণ কয়েকটা রেসিপি পেয়ে মন ভাল হয়ে গেল। কিমা, সয়াবিন, পাস্তার মতো সহজলভ্য উপকরণ দিয়ে বেশ কয়েকটি অভিনব রান্না। আমি নিজে স্পাগেতি বল হোয়াইট সসে ট্রাই করলাম। মুখরোচক ও সুস্বাদু। বাড়ির সবাই খেয়ে খুব খুশি হয়েছে। শুধু তাই নয়, রান্নার থিমটাও পছন্দ হয়েছে। বাড়িতে প্রায়শই গেট-টুগেদার হয়ে থাকে। এবার ভাবছি 'বল' থিমেই রান্নার মেনু প্ল্যান করব, স্টার্টার থেকে একেবারে ডেসার্ট। সবাইকে চমকে দিতে পারব। এইরকম আরও রেসিপির জন্য অপেক্ষায় থাকলাম। আশা করি সানন্দা আমায় নিরাশ করবে না। আর আমার রান্নার প্রতি উৎসাহ, ভালবাসাও অটুট থাকবে।

**শ্রেয়সী সেন,** *বাঘা যতীন*



## ওল্ড অ্যান্ড নিউ

সানন্দার বোধন সংখ্যা এক কথায় দুর্দান্ত। ফ্যাশন, রান্নাবান্না, গল্পের জমজমাট কম্বিনেশন ভীষণ উপভোগ করলাম। তবে সবচেয়ে ভাল লেগেছে লাইফস্টাইল বিভাগটি। কলকাতা শহরেই যে এমন কোনও রেস্তরাঁ আছে জানা ছিল না। পুরনো আর নতুনের মিলেমিশে তৈরি ঝাল ফরেজি এক অভিনব কনসেপ্ট। আশি বছরের কলোনিয়াল বাড়ির এরকম ট্রান্সফর্মেশন



সত্যিই ক্রিয়েটিভিটির পরিচয় দেয়। ডেকর, থিম থেকে শুরু করে মেনু সিলেকশন, সবতেই নতুনত্ব রয়েছে। বলিউড থিমটা বিশেষ আকর্ষণ করে। ইচ্ছে আছে, অদূরভবিষ্যতে সপরিবারে একবার এই রেস্তরাঁয় যাওয়ার।

**হিয়া,** *ই-মেল মারফত*

## অন্দরের মেকওভার

সানন্দার আমি একজন নিয়মিত পাঠিকা। তবে এই ম্যাগাজিনের সব বিভাগের মধ্যে 'অন্দরমহল' বিভাগটি আমার খুব পছন্দের। ঘর সাজানো-গোছানোর উপরে যে কোনও লেখাই আমার পড়তে বেশ ভাল লাগে। ১৫ সেপ্টেম্বর সংখ্যায় পার্শ্বরচনা 'অন্দরের সাজবদল' পড়েও তাই বেশ কিছু অভিনব আইডিয়া পেলাম। পুজোর আগে বা বছরের যে কোনও সময়েই অন্দরের টুকিটাকি সাজবদল করলে, ঘরে একটা ফ্রেশ ফিল আসতে বাধ্য। আসলে সবসময় তো আর দামী দামী আসবাব কিনে ফেলা যায় না, বা পুরনো আসবাবগুলোকে সরিয়ে ফেলা যায় না। তাই অল্পের উপর দিয়ে যদি ছোটখাটো মেকওভার করা যায়, তাতে মন্দ কী! বেডরুমে পরদাটা একটু পালটে ফেলে বা বাথরুমে নতুন শাওয়ার কার্টেন লাগালেও কিন্তু ঘরের শ্রীবৃদ্ধি হয়।

**দেবশ্রী বসু,** *সল্টলেক*

## প্রেমে আবার বয়স কী

সানন্দার ৩০ অগস্ট সংখ্যায় 'রিলেশনশিপ' বিভাগটি ('অসমবয়সী প্রেম') পড়ে ভাল লাগল। আমার স্বামী আমার থেকে বয়সে প্রায় ১২ বছরের বড়। বিয়ের সময়ে বয়সের পার্থক্যের কারণে আমার পরিবারের তরফে অনেক অসুবিধেরও সম্মুখীন হতে হয়েছিল আমাকে। তবে, এখন বুঝি তখন এই সিদ্ধান্তটি না নিলে ১৪ বছরের সুখী দাম্পত্যজীবন হয়তো কাটাতে পারতাম না! আসলে, সম্পর্কে বোঝাপড়াটাই আসল। না হলে, সমবয়সী প্রেমও টিকবে না।

**ইঙ্গিতা সেন,** *বহরমপুর*

চিঠি পাঠানোর ঠিকানা: চিঠিপত্র বিভাগ, সানন্দা, ৬ প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কল-১
ই-মেল আই-ডি: sananda@abp.in


FIND NEW ROADS™
CHEVROLET
ALL MIGHTY CRUZE
MOST POWERFUL IN ITS CLASS+
CRUZE
2.0l VCDi DIESEL ENGINE
DUAL COCKPIT
JET BLACK INTERIORS
▪ 166 PS NEXT GEN VCDi DIESEL ENGINE
▪ 6-SPEED AUTOMATIC AND MANUAL TRANSMISSION
▪ 6-WAY POWER ADJUSTABLE DRIVER SEAT
▪ JET BLACK INTERIORS
▪ PASSIVE ENTRY PASSIVE START (PEPS)
FOR TEST DRIVE: 1800 3000 8080
SMS <CRUZE> TO 5424280
SPECIAL DISCOUNTS AVAILABLE FOR DOCTORS AND LAWYERS.
VISIT US AT WWW.CHEVROLET.CO.IN
WWW.FACEBOOK.COM/CHEVROLETINDIA
CHEVROLET
CERTIFIED
+Class taken as Hyundai Elantra, Skoda Laura, Toyota Corolla Altis, Renault Fluence and Volkswagen Jetta.
McCann/GM/10/13

শীত মানে পুলিপিঠে আর পিকনিক! শীত মানে ভ্রমণপ্রেমীদের পৌষমাস! ট্যুর গাইডলাইন

# শীতে বেড়ানো



দিচ্ছেন অমৃতা বিশ্বাস ও মধুরিমা সিংহ রায়।

বছরের মধ্যে শীতকালটার একটা আলাদা মাহাত্ম্য আছে। তা সে রসেবশে থাকা ভোজনরসিক মানুষই হোন বা সারাবছর ছুটির অপেক্ষায় হা-পিত্যেশ করে বসে থাকা গড়পড়তা ভ্রমণবিলাসীই হোন! আসলে শীতকাল মানে সত্যিই পৌষমাস! কেরলের স্নিগ্ধ মনোরম পরিবেশ বা গোয়ার সমুদ্রতট, জোধপুরে রাজকীয় ইতিহাসের কাছাকাছি বা নেপালের পাহাড়ে ঘেরা রোমাঞ্চ—চারদিকে শুধুই অনন্ত নিসর্গ। সাবেকি ট্যুরিস্ট বাংলো, বিলাসী হোটেল কিংবা ঘরোয়া হোমস্টে—সবই বসে রয়েছে আপনার অপেক্ষায়। তবে বেড়াতে যাওয়ার সঙ্গে রয়েছে হাজারও ঝক্কি।



সুন্দরী নেপাল



বরফে মোড়া শিমলা

পাহাড়ের কোলে

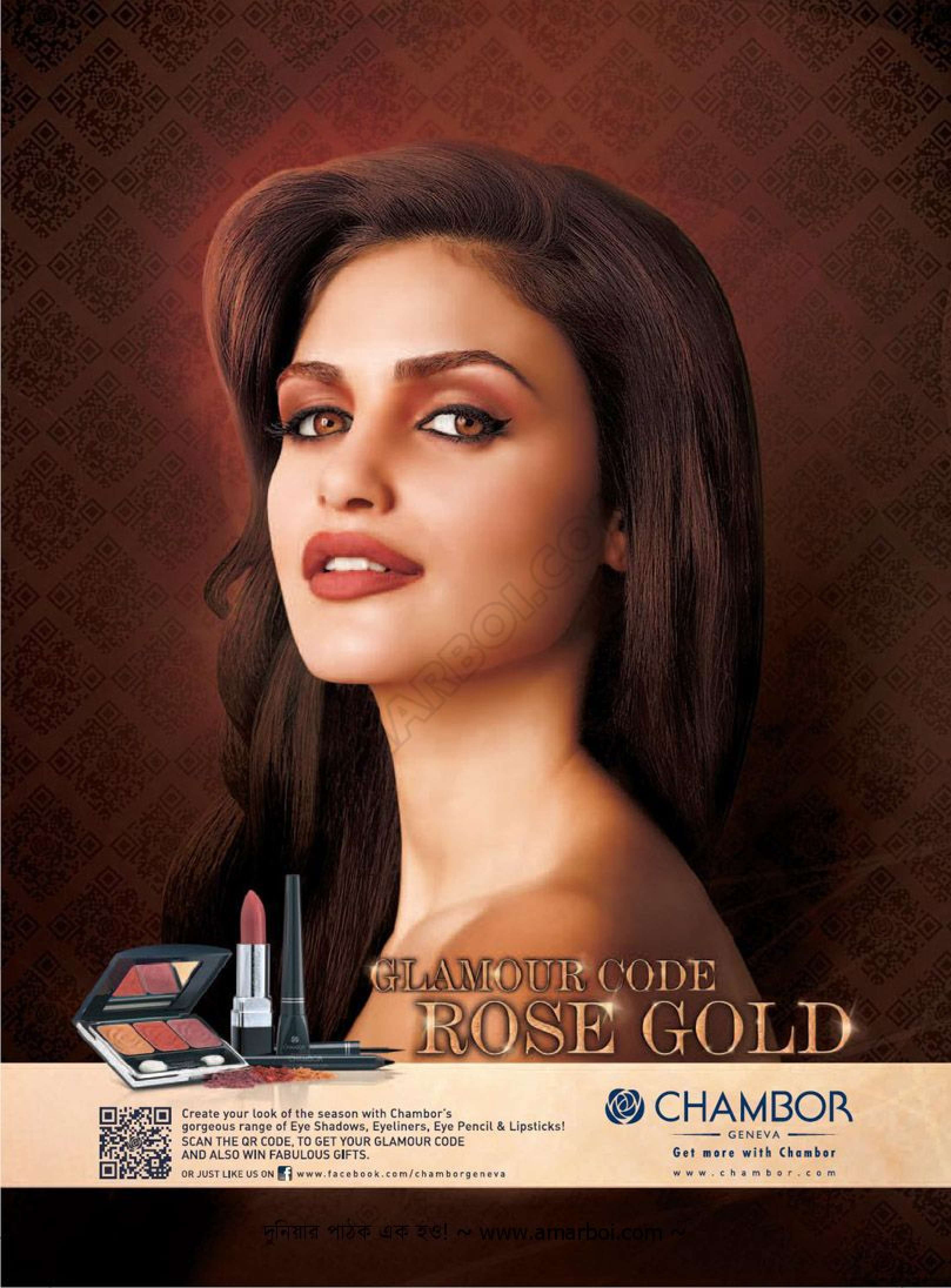
টিকিট বুকিং, হোটেল ঠিক করা ইত্যাদি আপনাকেই করতে হবে। ইন্টারনেটেই প্রচুর তথ্য পেয়ে যাবেন। সঙ্গে প্রতিটি জায়গার ট্যুরিজ়ম ডিপার্টমেন্টের ওয়েবসাইটেও লগ-ইন করতে পারেন। এছাড়া আরও কিছু থাকার জায়গা ও জরুরি তথ্যের হদিশ দিচ্ছি আমরা। জাঁকিয়ে শীত পরার সঙ্গেই বেরিয়ে পড়ুন নিসর্গের উদ্দেশ্যে...

## শিমলা-মানালি-ডালহৌসি-ধরমশালা-খাজিয়ার

শিমলার পাহাড়ি সৌন্দর্য রীতিমতো ইতিহাসমৃদ্ধ। ব্রিটিশ ভারতে শিমলার প্রশাসনিক গুরুত্ব আমাদের সকলেরই জানা। দেখতে পারেন শিমলা কালীবাড়ি, স্টেট মিউজিয়াম, জাকু হিলস, ছোটা সিমলা, রাজভবন। লক্কর বাজারে শপিংও দারুণ অভিজ্ঞতা। শিমলা থেকে সরকারি, বেসরকারি বাসে বা গাড়িতে চলে আসুন কুলু উপত্যকার উত্তরে হিমাচল প্রদেশের সবুজে ঘেরা অন্যতম পর্যটন কেন্দ্র মানালিতে। ফ্লাইটে আসতে গেলে সবচেয়ে কাছের এয়ারপোর্ট হল ভুন্টার। এয়ারপোর্ট থেকে বাসে বা ভাড়া গাড়িতে করে যেতে পারেন মানালি। দূরত্ব ৪১ কিলোমিটার। মানালির ল্যান্ডস্কেপ দেখে মনে হবে এ যেন কোনও দক্ষ শিল্পীর নিঁখুত হাতে ক্যানভাসে ফুটে ওঠা সৌন্দর্য। বিয়াস নদীর স্বচ্ছ জল, পাহাড়ের সৌন্দর্য, দেওদার-পাইনের জঙ্গল—ফ্যামিলি হলিডের জন্য একেবারে আদর্শ। ট্রেকিং, র‍্যাফটিং, প্যারাগ্লাইডিংয়েরও স্বাদ নিতে পারেন এখানে। কাছাকাছি রয়েছে হিড়িম্বা দেবী মন্দির, অর্জুন গুফা, মানালি ক্লাব হাউস, তিব্বতি মনাস্ট্রি, মাউন্টেনিয়ারিং ইনস্টিটিউট। মানালি থেকে প্রাইভেট বাসে বা গাড়িতে আসতে পারেন ডালহৌসি। ধৌলধারা ও শিবালিক পর্বতের পাঁচটি ছোট পাহাড়কে নিয়ে গড়ে উঠেছে ডালহৌসি। স্নিগ্ধ শান্ত পরিবেশ এখানকার মূল আকর্ষণ। সময় করে ঘুরে আসতে পারেন শিব-বিষ্ণু- নারায়ণ মন্দির, ম্যাল, চার্চ ও মিউজ়িয়াম। এখান থেকে গাড়িতে চলে আসুন ধরমশালা। ট্রেনে আসতে গেলে কাছের রেলস্টেশন হল কাংড়া। কাংড়া থেকে ১৭ কিলোমিটার দক্ষিণ-পূর্ব দিকে অবস্থিত নৈসর্গিক সৌন্দর্যের প্রতিভূ ধরমশালা। এখানে সূর্যোদয় ও সূর্যাস্তের দৃশ্য অতি মনোরম। দেখে আসতে পারেন ভাগসুনাং জলপ্রপাত, ওয়ার মেমোরিয়াল, সেন্ট জনস চার্চ। হাতে সময় থাকলে চলে যেতে পারেন জ্বালামুখী মন্দিরে। ধরমশালা থেকে বাসে বা গাড়ি ভাড়া করে আসতে পারেন খাজিয়ার। হিমাচলপ্রদেশের ছোট্ট পাহাড়ি শহর খাজিয়ার 'মিনি সুইৎজারল্যান্ড' নামে পরিচিত। ডালহৌসি শহর থেকে ২৪ কিমি দূরে সাড়ে ছ'হাজার ফুট উচ্চতায় অবস্থিত এই পাহাড়ি শহরের সৌন্দর্য অনবদ্য। একদিকে ওক, পাইন আর দেওদারের ছাওয়া



শিমলায় স্কেটিং


GLAMOUR CODE
ROSE GOLD
Create your look of the season with Chambor's
gorgeous range of Eye Shadows, Eyeliners, Eye Pencil & Lipsticks!
SCAN THE QR CODE, TO GET YOUR GLAMOUR CODE
AND ALSO WIN FABULOUS GIFTS.
OR JUST LIKE US ON www.facebook.com/chamborgeneva
CHAMBOR
GENEVA
Get more with Chambor
www.chambor.com



মনোরম খাজিয়ার

ছবি: শাশ্বত ভট্টাচার্য

গহন বনের সুন্দর পরিবেশ, অন্যদিকে দূরে হিমালয়ের ধৌলধার পর্বতের হাতছানি। এখানকার অন্যতম আকর্ষণ খাজিয়ার লেক। লেকের পাশেই রয়েছে গলফ কোর্স। ঘুরে আসতে পারেন খাজিয়ানাগের মন্দিরটি। মন্দিরে রয়েছে পঞ্চপাণ্ডবের মূর্তি। দেখতে পারেন ধৌলাধার পাহাড়ে কালাটপ-খাজিয়ার স্যাংচুয়ারিটিও। এখানে আছে বিরল প্রজাতির হিমালয়ান ব্ল্যাক বিয়ার লেপার্ড আরও নানা বন্যপ্রাণী।



মানালির পথে

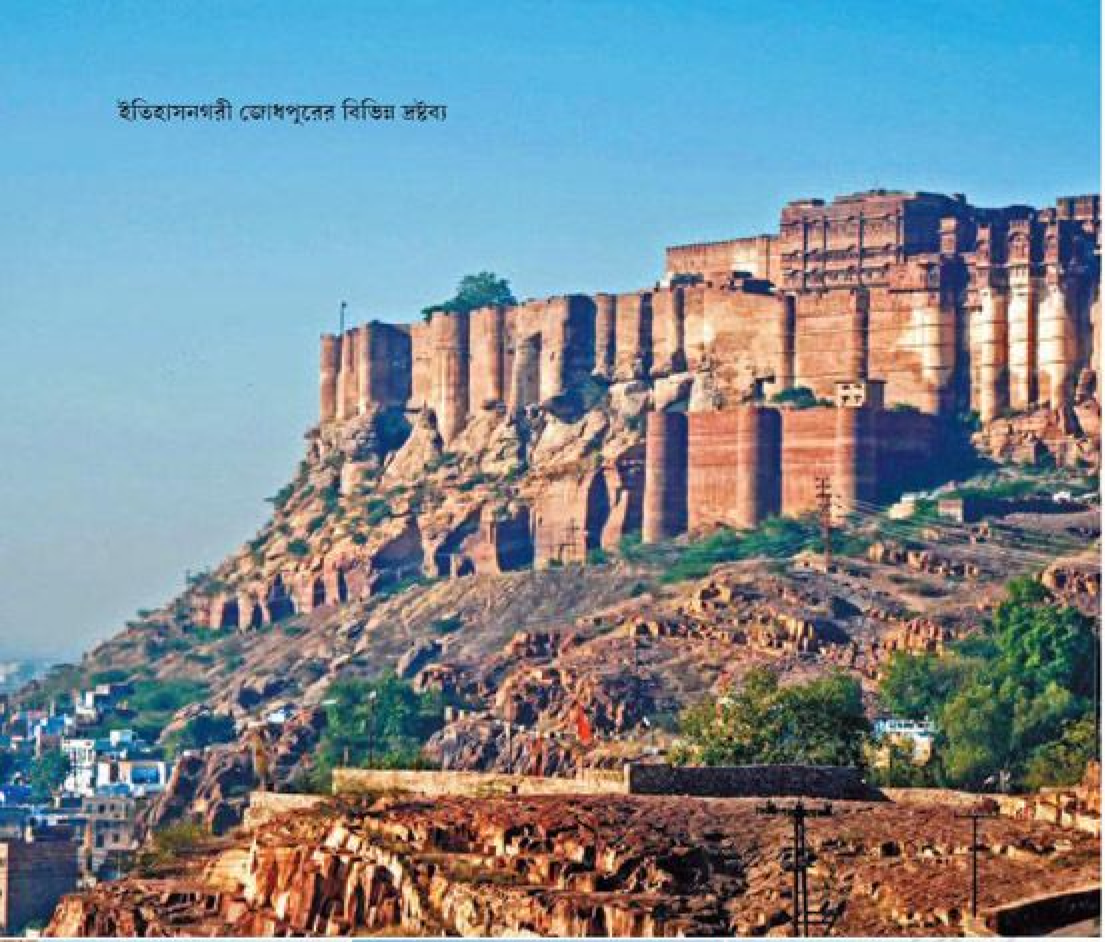
## কীভাবে যাবেন

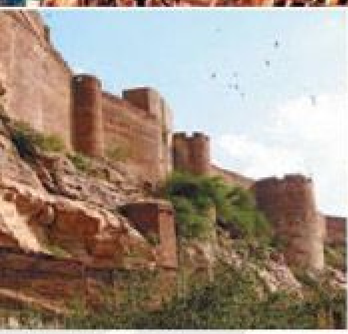
হাওড়া থেকে কালকা মেল ধরুন। কালকা থেকে গাড়িতে চলে যেতে পারেন শিমলা। দূরত্ব ৯০ কিলোমিটার। এছাড়া কালকা থেকে শিমলা প্যাসেঞ্জার, শিবালিক এক্সপ্রেসও যেতে পারেন। রয়েছে হিমালয়ান কুইন ট্রেনও। সময় লাগে মোটামুটি প্রায় সাড়ে পাঁচ ঘণ্টা। ইন্ডিগো এয়ারলাইন্স, জেট এয়ারওয়েজ, এয়ার ইন্ডিয়ার ফ্লাইটেও কলকাতা থেকে সরাসরি শিমলা চলে আসতে পারেন।

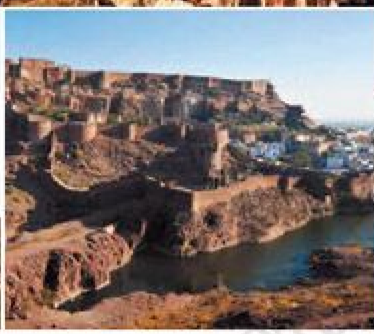
## কোথায় থাকবেন

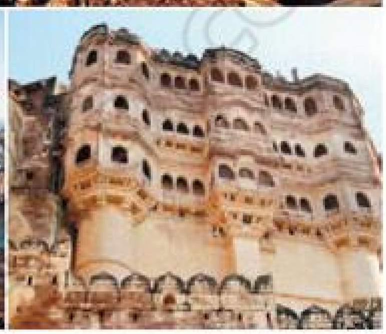
শিমলায় থাকার জন্য রয়েছে র‍্যাডিসন হোটেল শিমলা (০১৭৭ ২৬৫ ৯০১২), হোটেল ফেয়ারমাউন্ট ( ০১৭৭ ৩২৯ ৪১৪২)। বিশদ জানতে লগ ইন করতে পারেন www.himachalhotels.in-এ। মানালিতে থাকতে হলে রয়েছে হোটেল বিয়াস (০১৯০২ ২৫২৮৩২), হোটেল রোটাং ইন, (০৯৪১৮২০৪৫২২)। এছাড়া বেশ কিছু তাঁবুতে রয়েছে থাকা-খাওয়া ও ট্রেকিংয়ের সুবিধে। বুকিং: ৯৪৩৩৮ ১৩৬৭৮। ডালহৌসিতে রয়েছে হোটেল গীতাঞ্জলি (২৪২১৫৫)। ধরমশালায় হোটেল ধৌলাধর (২২৪৯২৬-২৭), একান্ত আপন (৯৪৩৩০০৩২৪৫)। খাজিয়ারে থাকার জন্য রয়েছে অনেক বাজেট হোটেল ও রিসর্ট । যোগাযোগ করতে পারেন হিমালয় ট্যুরিজমে (০১৮৯৯২৩৬৩৩৩)। যোগাযোগ করুন: হিমাচল প্রদেশ পর্যটন উন্নয়ন নিগম, ২ এইচ ইলেক্ট্রনিক্স সেন্টার (২য় তল), ১/১ এ বিপ্লবী অনুকূলচন্দ্র স্ট্রিট, কলকাতা ৭০০০৭২ (২২১২ ৬৩৬১), ওয়েবসাইট: www.himachaltourism.nic.in।


লাইমলাইট
ORGANIC INDIA
তুলসীর গুণসম্পন্ন
এক অনন্য স্বাদের চা
ORGANIC INDIA
THE ORIGINAL
Tulsi Green Tea
Antioxidant Rich
100% Certified Organic
Stress Relieving & Energizing
Take a Sip of True Wellness!
তুলসী গ্রিন টি
স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে নিজেকে আরও আকর্ষণীয় ও সুন্দর করে তুলতে পারেন তুলসী গ্রিন টি-র সাহায্যে। এই চায়ে একদিকে যেমন রয়েছে তুলসীর প্রাকৃতিক গুণ তেমনই অন্যদিকে রয়েছে গ্রিন টি-র গুণাবলি, যা বডি মেটাবলিজমকে ঠিক রাখে। ফলস্বরূপ, আপনার অতিরিক্ত বডি ওয়েট কমিয়ে সঠিক বডিওয়েট মেনটেন করতে সাহায্য করে। এতে রয়েছে উচ্চমাত্রায় অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, যা বার্ধক্য প্রতিরোধ করে আপনার সৌন্দর্য বৃদ্ধি করবে। এই চা আপনাকে দেবে এক গুড ফিলিং যা, সুস্থ ও ভাল থাকতে সাহায্য করে।
এই ফ্লেভারগুলিতেও পাওয়া যায়
ORGANIC INDIA
TRUE WELLNESS
Tulsi Green Tea
Pomegranate
Stress Relieving & Invigorating
CERTIFIED ORGANIC
ORGANIC INDIA
TRUE WELLNESS
Tulsi Green Tea
Lemon Ginger
Stress Relieving & Exhilarating
CERTIFIED ORGANIC
ORGANIC INDIA
Tulsi
JASMINE GREEN TEA
Stress-Relieving & Enlivening
CERTIFIED ORGANIC
তুলসী গ্রিন টি পমেগ্র্যানেট
তুলসী গ্রিন টি পমেগ্র্যানেট-এ একদিকে যেমন রয়েছে গ্রিন টি-র ভরপুর পুষ্টিগুণ তেমনই অন্যদিকে রয়েছে তুলসীর অভিনব স্বাদ ও প্রাকৃতিক গুণাবলি। এই চায়ের বিশেষত্ব হল এই গ্রিন টিতে, তুলসীর সঙ্গে সঙ্গে রয়েছে রসাল বেদানা ও এলডার বেরির পুষ্টিগুণ। তুলসী, বেদানা, এলডার বেরি, গ্রিন টি-র এই অভিনব মিশ্রণ আপনার এনার্জি লেভেলকে বহুগুণ বাড়িয়ে আপনাকে দেবে ভাল লাগার এক অদ্ভুত পরিতৃপ্তি। এর প্রতিটি চুমুক আপনাকে দেবে ভাল লাগার এক অনন্য স্বাদ।
তুলসী গ্রিন টি লেমন জিঞ্জার
একটু ভিন্ন স্বাদের চায়ের জন্য আপনার জন্য আদর্শ তুলসী গ্রিন টি লেমন জিঞ্জার। এতে রয়েছে তুলসী ও আদার গুণ, যা আপনাকে প্রাণবন্ত করে তুলবে। তুলসী গ্রিন টি লেমন জিঞ্জারে রয়েছে তাজা লেবু ও বিশেষ পুষ্টিগুণসম্পন্ন গ্রিন টি। বিশেষ স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে তৈরি তুলসী গ্রিন টি লেমন জিঞ্জারের তুলসী, আদা, লেবু, গ্রিন টি-র এই অভিনব মিশ্রণ আপনার হজমশক্তিকে বাড়াতে সাহায্য করে।
তুলসী জেসমিন গ্রিন টি
তুলসী জেসমিন গ্রিন টিতে রয়েছে তুলসী, জুইফুলের অভিনব মিশ্রণ, যার প্রতিটি চুমুক আপনাকে রিফ্রেশড করে তুলবে। এই চায়ে রয়েছে গ্রিন টি, চ্যামোমাইল এবং আদার প্রাকৃতিক গুণের এক অভিনব রেঞ্জ। তুলসী জেসমিন গ্রিন টি আপনাকে পুনরুজ্জীবিত করে এনে দেবে এক তরতাজাভাব।
বিশদ বিবরণের জন্য যোগাযোগ করুন : কৃষ্ণেন্দু রায় কর্মকার, মোবাইল : ৯৯০৩৬৫৪৬৬৩, ই-মেল : saurabhtiwari@organicindia.com & www.organicindia.com


ইতিহাসনগরী জোধপুরের বিভিন্ন দ্রষ্টব্য







মরুর আহ্বানে

## জোধপুর- জয়সলমীর- মাউন্ট আবু- উদয়পুর- চিতোরগড়-পুষ্কর

ছুটি কাটাতে সপরিবারে বেড়িয়ে আসতে পারেন জোধপুর। জোধপুরের মূল আকর্ষণ মেহেরনগড় ফোর্ট। এটা ভারতের অন্যতম বড় দুর্গ। দুর্গের পাশেই রয়েছে রাজা যশোবন্ত সিংহ দ্বিতীয়র স্মারকসৌধ যশোবন্ত থাডা। এর শিল্প সৌন্দর্য আপনাকে মুগ্ধ করবে। হাতে সময় থাকলে ঘুরে আসতে পারেন উমেদ ভবন প্যালেস, সদর গভর্নমেন্ট মিউজিয়াম, বালাসমন্দ হ্রদ, কৈলানা হ্রদ। জোধপুর থেকে ট্রেন, প্রাইভেট বাস বা গাড়ি ভাড়া করে সরাসরি যেতে পারেন জয়সলমীর। সময় লাগবে সাড়ে পাঁচ ঘণ্টা মতো। জয়সলমীরের দিগন্ত বিস্তৃত সোনালি বালিয়াড়ি, মন্দির, দুর্গ, প্রসাদ-- সব মিলিয়ে অনবদ্য। সূর্যাস্তের ঠিক আগে সূর্যের সোনালি রং বালির উপর দেখে সোনায় মোড়া বলে ভ্রম হতে পারে। তাই অনেকে একে সোনার শহরও বলে থাকেন। এখানকার মূল আকর্ষণ সোনার কেল্লা। দূর দূরান্ত থেকে পর্যটকেরা ভিড় জমান এখানে। এখানে রয়েছে বেশ কয়েকটি হাভেলি। পাটওয়ান কী হাভেলি, নাথমলজী কী হাভেলি, সেলিম সিংজী কী হাভেলি ইত্যাদি। এখানকার জাফরির কাজ আপনার নজর কাড়বে। জয়সলমীর থেকে গাড়ি করে সরাসরি চলে যেতে পারেন রাজস্থানের একমাত্র শৈলশহর মাউন্ট আবু। সময় লাগবে সাড়ে পাঁচ ঘণ্টা মতো। আরাবল্লি পাহাড়ের রানি মাউন্ট আবু। এছাড়াও সরকারি বাস বা কনডাক্টেড ট্যুরে দেখে নিতে পারেন আবু। মাউন্ট আবুর প্রাণকেন্দ্রে রয়েছে নাক্কি হ্রদ। ইচ্ছা করলে এখানে বোটিংয়ের অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করতে পারেন। হ্রদের পাশেই আছে রঘুনাথজির মন্দির। আবু পাহাড়ের অন্যতম আকর্ষণ দিলওয়ারা জৈনমন্দির, যা ভারতীয় প্রাচীন স্থাপত্যকলার অন্যতম শ্রেষ্ঠ নিদর্শন। আদিনাথ, নেমিনাথ, মহাবীর, ঋষভদেব ও পার্শ্বনাথ এই পাঁচ মন্দির নিয়ে দিলওয়ারা। ঘুরে দেখতে পারেন বিমল বাসাহি। এখানে ছিলেন প্রথম জৈন তীর্থঙ্কর আদিনাথ। অন্যান্য দর্শনীয় স্থানগুলোর মধ্যে রয়েছে টোড রক পাথরখণ্ড, সানসেট পয়েন্ট, অধরদেবী দুর্গামন্দির, কান্তিনাথ জৈনমন্দির, হানিমুন পয়েন্ট, দত্তাত্রেয় মন্দির ও আরাবল্লি পাহাড়ের সর্বোচ্চ শৃঙ্গ গুরুশিখর। মাউন্ট আবু থেকে সরাসরি যেতে পারেন উদয়পুরে। মাউন্ট আবু থেকে মারোয়াড় হয়ে রেল পথে ফালনা জংশনে নেমে যেতে পারেন উদয়পুর। আবার মাউন্ট আবু থেকে বাসও যাচ্ছে উদয়পুরে। উদয়পুরকে বলা হয় 'দ্য সিটি অফ সানরাইজ'। হ্রদ, প্রাসাদ- সবমিলিয়ে স্বপ্নের শহর উদয়পুর। ঘুরে দেখতে পারেন একলিঙ্গজি মন্দির, ক্রিস্টাল গ্যালারি, জগদীশ মন্দির,লেক প্যালেস, গুলাব বাগ, আরাবল্লী ভাটিকা, নেহরু পার্ক। উদয়পুর থেকে ট্রেনে বা এক্সপ্রেস বাস বা গাড়িতে করে ঘুরে আসতে পারেন চিতোরগড়। সময় লাগে তিন ঘণ্টা মতো। এখানকার মূল আকর্ষণ চিতোরগড় দুর্গ, ফতেহ প্যালেস, মিউজিয়াম, কুম্ভশ্যামজি মন্দির, কৃষ্ণ মন্দির। এখানকার মন্দিরের ভাস্কর্য আপনাকে মুগ্ধ করবে। চিতোরগড় থেকে গাড়িতে চলে যান পুষ্কর। সময় লাগবে ৩ ঘণ্টা ৩০ মিনিট। হিন্দুদের অন্যতম পবিত্র তীর্থক্ষেত্র পুষ্কর। সাবিত্রী, গায়ত্রী, পাপমোচনী ও নাগ পাহাড়ে বেষ্টিত পুষ্কর। এখান থেকে সূর্যোদয় ও সূর্যাস্তের সময় শোভা অতি মনোরম। ভ্রমণপিপাসুরা ঘুরে আসতে পারেন ব্রহ্মা মন্দির, গায়ত্রী মন্দির, সাবিত্রী পাহাড়।

### কীভাবে যাবেন

হাওড়া থেকে হাওড়া-জোধপুর সুপারফাস্ট এক্সপ্রেস, বিকানীর এক্সপ্রেসে করে সরাসরি পৌঁছে যেতে পারেন জোধপুর। সময় লাগবে প্রায় ৩১ ঘণ্টা। জয়সলমীরে হাওড়া-জয়সলমীর সুপারফাস্ট এক্সপ্রেসে করে জয়সলমীর পৌঁছতে পারেন। কলকাতা থেকে দূরত্ব ১৬০৫ কিলোমিটার। ইন্ডিগো এয়ারলাইন্স, ইন্ডিয়ান এয়ারলাইন্স, জেট এয়ারওয়েজের ফ্লাইটেও যাওয়া যায়।

### কোথায় থাকবেন

জোধপুরে থাকার জন্য রয়েছে হোটেল কলিঙ্গ, (২৬১৫৮৭০-৭২), শান্তি ভবন লজ (২৬৩৭০০১)। জয়সলমীরে থাকার জন্য রয়েছে হোটেল নীরজ (২৫২৪৪২/২৫২৩৬৪), হোটেল জয়সল প্যালেস, (০৯৮২৯৯৩৯৯৯৯), নারায়ণ নিবাস প্যালেস (২৫২৪০৮), হোটেল রূপ মহল










১ জয়সলমীরের হ্রদে সূর্যাস্তের মনোরম দৃশ্য। ছবির মতো সুন্দর এই দৃশ্যের সাক্ষী কে না হতে চায়!
২ পুষ্করে মরুর রাজ্যের মহারাজ উটের পিঠে আনন্দ সওয়ারি।
৩ বান্ধবগড় ন্যাশনাল পার্কে বাঘের সঙ্গে কিছুক্ষণ

(২২৩১৮০১৯)। মাউন্ট আবুতে থাকার জন্য আছে রাজস্থান পর্যটনের হোটেল শিখর (বুকিং-০২৯৭৪-২৩৮৯৪৪)। এছাড়াও আছে নানা প্রাইভেট হোটেল। হোটেল শান্তি (৯৮৭৪৯-৭১৮৫৮), হোটেল শালিমার (২২২৭-১৮৫০)। উদয়পুরে থাকার জন্য আছে হোটেল যাত্রী, (২৪২১৯৫৯), হোটেল মেঘদূত (২৪২০২১৫)। বিশদ তথ্যের জন্য যোগাযোগ করতে পারেন রাজস্থান পর্যটন: (০৩৩)২২১৩-২৭৪০।

## অন্য স্বাদের ভ্রমণ

### আমরকণ্টক-বান্ধবগড়-ভোপাল-জব্বলপুর-পাঁচমারি-ইনদওর

মধ্যপ্রদেশ বরাবরই ভ্রমণবিলাসীদের স্বর্গরাজ্য। আসলে প্রাকৃতিক নিসর্গের এত বৈচিত্র ভূভারতে খুব কমই রয়েছে। বিন্ধ্য ও সাতপুরা পর্বতের মাঝামাঝি রয়েছে মনোরম অমরকণ্টক। শুধু পর্বতরাশি নয়, অমরকণ্টকের কোল ঘেঁষে চলেছে নর্মদা ও শোন নদী। শুধু তীর্থভ্রমণকারীদের জন্য নয়, প্রকৃতিপ্রেমীদের জন্যও এটি আদর্শ গন্তব্য। মধ্যপ্রদেশের বিখ্যাত বুট্টে কি খিস, মাওয়া-বাটি আর মালপোয়াও এখানেই খেতে পারেন। অমরকণ্টক থেকে চলে যান একটু রোমাঞ্চের খোঁজে—বান্ধবগড়ে। ড্রাইভে সময় লাগে ঘণ্টা তিনেক। জব্বলপুর থেকেও যেতে পারেন। রেওয়ার মহারাজদের শিকার সংরক্ষণাগার ছিল এটি। এখানকার মূল আকর্ষণ সাদা বাঘ। ৪৪৮ স্কোয়ার কিলোমিটার জায়গা জুড়ে বিরাজমান এই ফরেস্ট রেঞ্জে রয়েছে ঘন শাল গাছ। দু'হাজার বছরের পুরনো বান্ধবগড় ফোর্ট দেখার মতো। নীলগাই আর চিংকারার মতো বিরল পশুও দেখতে পাওয়া যায় এখানে। বান্ধবগড় থেকে ভোপাল নিয়মিত ক্যাব সার্ভিস রয়েছে। মধ্যপ্রদেশের রাজধানী ভোপালের আধুনিক শহুরে সংস্কৃতির সঙ্গে দিব্যি খাপ খাইয়ে নিয়েছে ঐতিহ্য। একাদশ শতকে ভোজ রাজ এই নগরের প্রতিষ্ঠা করেন। ভোপাল থেকে নিয়মিত বাস চলে জব্বলপুরের উদ্দেশ্যে। এছাড়া ফ্লাইটেও ভোপাল থেকে জব্বলপুর চলে যেতে পারেন। জব্বলপুর ইতিহাসঋদ্ধ জায়গা। এখানে এলে অবশ্যই দেখবেন মদন মহল ফোর্ট। দেখতে পারেন রানি দুর্গাবতী মেমোরিয়াল অ্যান্ড মিউজিয়াম, তিলওয়ারা ঘাট, সংগ্রাম সাগর ইত্যাদি। এছাড়া ধুঁয়াধার জলপ্রপাত এখানকার অন্যতম আকর্ষণ। এখান থেকে চলে যান পাঁচমারি। ভোপাল থেকে নিয়মিত বাস চলে পাঁচমারির উদ্দেশ্যে। জব্বলপুর থেকে ট্রেনে পিপারিয়া পৌঁছতে মোটামুটি ২ ঘণ্টা লাগে। ওখান থেকে ড্রাইভে পাঁচমারি। সাতপুরা পাহাড়ের কোলে মনোরম হিল রিসর্ট পাঁচমারি। ঘন শাল গাছ, বাঁশ গাছের


GREEN
DECOWOOD
Natural Veneers
When distinctiveness aspires you.
EVOKE
DESIRE!
MORE THAN 200 EXOTIC WOOD SPECIES
A+ GRADE VENEER
THICKNESS AS PER EUROPEAN STANDARDS
BORER & TERMITE RESISTANT
MITT ( BETTER BONDING TECHNOLOGY)
FOR MORE INFORMATION WRITE TO US AT:
SMS:
LOG ON TO:
www.greendecowood.com









> মধ্যপ্রদেশ বরাবরই পর্যটকদের প্রিয়। অমরকণ্টকের নিসর্গ, বান্ধবগড়ের সাদা বাঘ, ভোপালের আধুনিকতা ও ঐতিহ্যের মিশেল, পাঁচমারির হিল রিসর্ট... সবই খুব মনোরম।

১ ভোপালের বিখ্যাত ভোজপুর মন্দির
২ ভূপালের অন্যতম পর্যটক আকর্ষণ
৩ মাউন্ট আবুর দিলওয়ারা মন্দিরের অন্দরে। শিল্পে-স্থাপত্যে অসাধারণ
৪ ঐতিহ্য ও ইতিহাসের শহর জব্বলপুর

জঙ্গল আপনাকে আপ্যায়ন করবে। পাঁচমারি আবার আর্কিওলজিকাল ট্রেজার হাউজও বটে! মহাদেও পাহাড়ের রক পেন্টিং দেখার মতো। রয়েছে যমুনা প্রপাত, অপ্সরা বিহার, রজত প্রপাত, সুন্দর কুণ্ড ইত্যাদি। এছাড়া পৃথিবীর কিছু সেরা কেভ শেল্টারস এখানে রয়েছে। গোন্ড উপজাতির রাজার রাজত্ব ছিল পাঁচমারিতে। সাতপুরা পাহাড়ের সর্বোচ্চ শৃঙ্গ ধূপগড় এখানেই অবস্থিত। এটি সানরাইজ ও সানসেট পয়েন্ট হিসেবে পর্যটকদের কাছে জনপ্রিয়। দ্বিতীয় সর্বোচ্চ শৃঙ্গ চৌরাগড়ের একেবারে মাথায় রয়েছে শিবমন্দির। পানারপনিতে জঙ্গল ও হ্রদের সহাবস্থান। পাঁচমারি থেকে ইনদওর যেতে পিপারিয়া থেকে নর্মদা এক্সপ্রেস ধরতে পারেন। ড্রাইভে গেলে পৌঁছতে লাগবে ৭ ঘণ্টা। মধ্যপ্রদেশের সবচেয়ে বড় শহর ইনদওর। সেন্ট্রাল মিউজিয়াম, কাঁচমন্দির, টাউন হল লালবাগ প্যালেস ছাড়াও দেখতে পারেন হোলকার রাজাদের স্মৃতিস্তম্ভ ছত্রিস, অন্নপূর্ণা মন্দির ইত্যাদি। ইনদওরের সাংস্কৃতিক ঐতিহ্য খুবই সমৃদ্ধ। চোখি ধানি ও নখরালি ধানি ইনদওরের উপ প্রান্তে রাজস্থানি হেরিটেজ রিসর্ট। সময় পেলে অবশ্যই এই জায়গাগুলিতে ঘুরে আসবেন।

## কীভাবে যাবেন

শালিমার স্টেশন থেকে অমরকণ্টকের নিকটবর্তী স্টেশন পেন্ড্রা রোড যায় উদয়পুর এক্সপ্রেস। সেখান থেকে গাড়ি করে পৌঁছে যান অমরকণ্টক। কলকাতা থেকে ভোপাল যেতে শিপ্রা এক্সপ্রেস, হাওড়া ভোপাল এক্সপ্রেস ধরতে পারেন। জেট এয়ারওয়েজ, এয়ার ইন্ডিয়ার ফ্লাইটে কলকাতা থেকে ভোপাল যেতে পারেন।

## কোথায় থাকবেন

অমরকণ্টকে মধ্যপ্রদেশ ট্যুরিজমের হলিডে হোমস রয়েছে। যোগাযোগ: ০৭৬২৯ ২৬৯৪১৬। বান্ধবগড়ে থাকার জন্য রয়েছে হোয়াইট টাইগার ফরেস্ট লজ (০৭৬২৭ ২৬৫৩৬৬)। ভোপালে রয়েছে পলাশ রেসিডেন্সি (০৭৫৫ ২৫৫৩০০৬), হোটেল লেক ভিউ অশোক (০৭৫৫ ৪২৩০০৯০)। জব্বলপুরে থাকার জন্য যোগাযোগ করতে পারেন কালচুরি রেসিডেন্সি (০৭৬১ ২৬৭৮৪৯১)। পাঁচমারিতে থাকার জন্য রয়েছে অমলতাস (০৭৫৭৮ ২৫২০৯৮)। ইনদওরে থাকতে পারেন হোটেল ক্রাউন প্যালেস (০৭৩১ ২৫২ ৮৮৫৫), সরোবর পোর্টিকো (০৭৩১ ৩০৭ ২৭২৭)। বিশদ তথ্য পেতে যোগাযোগ করতে পারেন মধ্যপ্রদেশ ট্যুরিজমের সঙ্গে। ঠিকানা: 'চিত্রকূট', রুম নং ৭, সিক্সথ ফ্লোর, ২৩০ এ, এ.জে.সি বোস রোড, কলকাতা ৭০০০২০। ফোন: ২২৮৩৩৫২৬, ৩২৯৭৯০০০, ই-মেল: kolkata@mptourism.com। যোগাযোগ করতে পারেন জব্বলপুর ট্যুরিজম প্রোমোশন কাউন্সিলের সঙ্গে (ই-মেল: com-mjabalpur@gmail.com)।


ভাগ্য আপনার।
টাকা আপনার।
সিদ্ধান্ত আপনার।
দায়িত্ব আমাদের।
"হ্যাঁ, দায়িত্ব আমাদের আপনাকে জানানো যে আপনি যে পরিশ্রমের টাকাটা দিয়ে গ্রহরত্ন কিনছেন সেটা যেন সার্টিফায়েড হয়, তবেই বুঝবেন ওটা আসল।"
অঞ্জলি জুয়েলার্স-এর সার্টিফায়েড গ্রহরত্ন কিনুন, গ্রহের ফের কাটান!
জ্যোতিষমণ্ডলী
পণ্ডিত মলয় শাস্ত্রী
সন্ন্যাসিনী খনা
মনীষা শাস্ত্রী
জ্যোতির্ময়ী অরুন্ধতী
আচার্য্য দেবলীনা শাস্ত্রী
কৌস্তভ শাস্ত্রী
দেব কুমার সরকার (শিলিগুড়ি)
অঞ্জলি জুয়েলার্স
সবার জন্য
গোলপার্ক - ২৪৬০ ০৫৮১/২৪৪০ ১৭৯২
শোভাবাজার - ২৫৩৩ ৫৮৩২/৩৪
সল্টলেক বি.ই. - ২৩২১ ২৭৮৬
সল্টলেক এইচ.এ. - ২৩২১ ৮৩১০/১১
বেহালা - ২৪৪৫ ৫৭৮৪/৮৫
হাওড়া পঞ্চাননতলা - ২৬৪২ ৪৬৪০/৪১
বারাসাত ডাকবাংলো মোড় - ২৫৮৪ ৭১৩৯/৪২
শিলিগুড়ি আশ্রম পাড়া - ০৩৫৩-২৬৪৩৩৩৫
বৌবাজার - ২২৬৪ ১১৯৫
বহরমপুর - (০৩৪৮২) ২৫৮ ৪৯৮
এছাড়া আমাদের আর কোনো শাখা নেই।
নতুন শোরুম
গড়িয়া
১০০ বি,
রাজা সুবোধ চন্দ্র মল্লিক রোড,
কলকাতা ৪৭,
ফোন ঃ ২৪৩০ ০৪৩৮
এখন গয়না কিনুন অনলাইনে, শুধুমাত্র
www.anjalijewellers.in - এ
Mayurakshi/973/13



গোয়ার সমুদ্রতটে



সূর্য ডোবার গোয়া



মনোরম পঞ্চগনি



## মুম্বই-অজন্তা-ইলোরা-গোয়া-মহাবালেশ্বর-পঞ্চগনি

দেশ-বিদেশের ভ্রমণবিলাসীদের কাছে মুম্বই আভিজাত্যের শহর, স্বপ্নের শহর। ঘুরে আসতে পারেন গেটওয়ে অফ ইন্ডিয়া, জুহু চৌপাটি বিচ, এলিফ্যান্টা আইল্যান্ড, মেরিন ড্রাইভ, মালাবার হিল। কোলাবার মার্কেট চত্বর শপিংপ্রেমীদের জন্য আদর্শ। মুম্বই থেকে ৪০০ কিলোমিটারের দূরত্বে অবস্থিত ইতিহাস, ঐতিহ্য ও প্রতীচীর আদর্শ মেলবন্ধন—অজন্তা ও ইলোরা গুহা। ফ্লাইটে বা ট্রেনে ঔরঙ্গাবাদ হয়ে ওয়র্ল্ড হেরিটেজ সাইট অজন্তা-ইলোরায় পৌঁছন। দু'টি গুহার মধ্যে ড্রাইভ করে যাওয়ার জন্য গাড়িভাড়া পাওয়া যায়। যেতে লাগে মোটামুটি দু' ঘণ্টা। চিত্রশিল্প ও ভাস্কর্যের অনবদ্য নিদর্শন ছড়িয়ে রয়েছে অজন্তার খাঁজে খাঁজে। আর ইলোরা বিখ্যাত তার অসাধারণ স্থাপত্যের জন্য। অজন্তা-ইলোরা দর্শন শেষ হলে ফিরতি ফ্লাইটে ফের মুম্বই হয়ে গোয়া। ওখা এক্সপ্রেস, গোয়া সম্পর্ক এক্সপ্রেস, মৎস্যগন্ধা এক্সপ্রেস, কাঞ্চনকন্যা এক্সপ্রেস, মাণ্ডবী এক্সপ্রেস-সহ মুম্বই-গোয়ার সংযোগকারী অনেক ট্রেন রয়েছে। একসময়ের পর্তুগিজ কলোনি গোয়ার মূল আকর্ষণ এর সমুদ্রসৈকত ও আধা-গ্রামীণ সংস্কৃতি। চলে যান পুরনো গোয়াতে। পানজিম থেকে ১০ কিলোমিটারের দূরত্বে পেয়ে যাবেন যীশুর ব্যাসিলিকা, সেন্ট ক্যাথিড্রাল-সহ আরও অনেক ঐতিহ্যবাহী চার্চ। রাতে মাণ্ডবি নদীতে ক্রুজরাইডও করতে পারেন। গোয়া থেকে ড্রাইভে মহাবালেশ্বরের দূরত্ব ৪০৫ কিলোমিটার। সময় লাগে মোটামুটি ন' ঘণ্টা। বাসেও যেতে পারেন। গোয়ার মারগাঁও থেকে ট্রেনে পুনে যেতে পারেন। পুর্না এক্সপ্রেস, গোয়া এক্সপ্রেস, পুনে এক্সপ্রেসে যেতে পারেন। এখান থেকে গাড়িতে মহারাষ্ট্রের সবচেয়ে জনপ্রিয় হিলস্টেশন মহাবালেশ্বর। লেকে বোটিং বা ফিশিংও করতে পারেন। বিকেলে এখান থেকে চলে যান পঞ্চগনিতে। ড্রাইভে লাগবে আধঘণ্টা। এখানকার মূল আকর্ষণ সিডনি পয়েন্ট (পঞ্চগনি বাসস্ট্যান্ড থেকে দু' কিমি), টেবল ল্যান্ড (এখান থেকে 'ডেভিলস কিচেন' গুহাটি দেখা যায়), কৃষ্ণা নদীর উপত্যকার কাছে পারসি পয়েন্ট ইত্যাদি।

### কীভাবে যাবেন

গীতাঞ্জলি এক্সপ্রেস, হাওড়া-মুম্বই মেল, জ্ঞানেশ্বরী সুপার ডিলাক্স এক্সপ্রেস রয়েছে। এছাড়া জেট এয়ারওয়েজ, ইন্ডিগো এয়ারলাইন্স, স্পাইসজেটের ফ্লাইটেও মুম্বই যেতে পারেন।

### কোথায় থাকবেন

মুম্বইতে থাকার জন্য রয়েছে রেসিডেন্সি হোটেল (০২২ ২৬৮৪ ১২৩৪), হোটেল বান্দ্রা রেসিডেন্সি (০২২ ২৬৪৫ ৬০৩২) ইত্যাদি। গোয়াতে থাকার জন্য রয়েছে কাসাব্লাঙ্কা বিচ রিসর্ট (০৮৩২ ২৪৭ ৯২২৪), কাপেলা হোমস্টে (০৯৮২৩১৩৯৪৮৮)। আরও জানতে যোগাযোগ করুন মহারাষ্ট্র টুরিজম ডেভেলপমেন্ট



অজন্তা গুহায়



বান্দিপুর ন্যাশনাল পার্কে

কর্পোরেশন, ফোন: ১৮০০ ২২৯৯৩০। ইলোরা গুহার ঠিক উলটোদিকে আছে হোটেল কৈলাশ। এছাড়া মহারাষ্ট্র ট্যুরিজম বিভাগের হলিডে রিসর্টে থাকতে পারেন (০২৪৩৮ ২৪৪২৩০)।

## রোমাঞ্চের সন্ধানে

### মহীশূর-রামনগরম-বান্দিপুর

রামনগরম-মহীশূর-বান্দিপুর—এই তিনটি জায়গায় যেতে পারলে সমতল থেকে পাহাড় থেকে জঙ্গল, প্রায় সবকিছুরই স্বাদ পেয়ে যাবেন। ঐতিহ্যবাহী অতীতের সাক্ষী হল মহীশূর। সিল্কের সামগ্রী, চন্দনকাঠ, রাজপ্রাসাদ, মনোরম জলপ্রপাত তো আছেই, আধুনিকতার সাক্ষী হিসেবে রয়েছে অ্যামিউজমেন্ট পার্ক, মিউজিয়াম-সহ আরও অনেক কিছু। মহীশূরকে বলা হয় 'প্রাসাদের শহর'। দ্রাবিড়ীয় স্থাপত্যের নিদর্শন বহন করে চলে এগুলি। চামুণ্ডি পাহাড়ের উপরে দেবী চামুণ্ডির মন্দিরও অন্যতম আকর্ষণস্থল। মহাভারতের ঐতিহ্য এই শহরের রন্ধ্রে রন্ধ্রে। মহীশূর থেকে ৪০ কিলোমিটার দূরে অবস্থিত সোমনাথপুর। ঘুরে আসতে পারেন সেখানে। ঘুরে আসতে পারেন শ্রবণবেলগোলায়। মহীশূর-ব্যাঙ্গালোর প্যাসেঞ্জার এক্সপ্রেস, চামুণ্ডি এক্সপ্রেস, গোল গোম্বুজ এক্সপ্রেসে, হাম্পি এক্সপ্রেসে করে রামনগরে পৌঁছে যান। রামনগরম রক ক্লাইম্বিংয়ের জন্য আদর্শ। রক ক্লাইম্বিংয়ের উল্লেখযোগ্য পয়েন্টগুলি হল: রামাদেবারাবেত্তা, এসআরএস বেত্তা, থেঙ্গিকালবেত্তা। তবে রক ক্লাইম্বিং করতে গেলে ফরেস্ট অফিস থেকে অনুমতি নিতে হয়। রামনগরম থেকে বান্দিপুর ন্যাশনাল পার্ক যেতে গাড়িতে সময় লাগে ৩ ঘণ্টা। নীলগিরির পাদদেশে অবস্থিত এই ন্যাশনাল পার্ক মহীশূরের মহারাজারা তৈরি করেছিলেন। টিক, রোজউড, বাঁশ, চন্দনকাঠের গাছ-সহ অরও অনেক কিছুই এ জায়গার সম্পদ। এই পার্কে রয়েছে বাঘ, হাতি, চিতা, সম্বরের মতো অনেক বন্যপ্রাণী। হর্নবিল, পি ফলের মতো বিরল পাখিও বাস করে এখানে। বান্দিপুর ন্যাশনাল পার্ক দেশের ১৫টি ব্যাঘ্র সংরক্ষণাগারের মধ্যে একটি।

মহীশূরের প্রাসাদ



### কীভাবে যাবেন

সরাসরি মহীশূর যেতে হলে হাওড়া থেকে মহীশূর এক্সপ্রেস ধরতে পারেন। রয়েছে কিংফিশার এয়ারলাইন্স, জেট এয়ারওয়েজ, ইন্ডিয়ান এয়ারলাইন্সের ফ্লাইট।

### কোথায় থাকবেন

হোটেল দাসপ্রকাশ (০৮২১ ২৪৪ ২৪৪৪), হোটেল জিঞ্জার (০৮২১ ৬৬৩ ৩৩৩৩), দ্য গ্রিন হোটেল (০৮২১ ২৫১ ২৫৩৬) ইত্যাদি জায়গা আছে থাকার। উইন্ডফ্লাওয়ার স্পা ও রিসর্ট (০৮২১ ২৫২ ২৫০০)-এও থাকতে পারেন।


ASIA'S MOST PROMISING BRAND
THE MOST ADMIRED BRAND OF THE YEAR
KENT
Ozone
Vege & Fruit Purifier
HOUSE of PURITY
শাকসব্জী, ফল আর মীট থেকে ইন্‌সেক্টিসাইডস্, পেস্টিসাইডস্ আর ক্ষতিকর ফার্ম কেমিকেল্‌স বার করে।
আজকাল শাকসব্জী, ফল আর মীটের স্তরের ওপর পেস্টিসাইডস্ আর ক্ষতিকর কেমিকেল্‌স লাগানো থাকে, যা জল দিয়ে ধুলেও পুরোপুরীভাবে বেরিয়ে যেতে পারে না। তা একমাত্র বেরোয় কেন্ট ওজোন ভেজিটেবিল অ্যান্ড ফ্রুট পিউরিফায়ারের সাথে। এর শক্তিশালী ওজোন টেকনোলজীর ব্যাবহারের দ্বারা শাকসব্জী, ফল আর মীট থেকে সমস্ত ক্ষতিকর অশুদ্ধতা সহজে বেরিয়ে যায়, আর সেগুলি হয়ে যায় পুরোপুরী ভাবে সুরক্ষিত।
LAW & KENNETH
₹6,000/-
KENT
কেন্ট ওজোন ভেজিটেবিল অ্যান্ড ফ্রুট পিউরিফায়ারের
সারা দেশের সমস্ত মুখ্য ঘরোয়া উপকরণ স্টোর্সে উপলব্ধ। ফ্রী ডেমোর জন্যে: কল করুন টোল ফ্রী 1800 100 1000 অথবা
'KEN'এ SMS করুন 53636, Web: www.kent.co.in অন লাইন কেনার জন্যে www.kentshoppe.co.in
নিজের কাছের ডীলারের সম্বন্ধে জানার জন্যে SMS করুন KENTDL <পিন কোড অথবা শহর> 53636 এ
For trade enquiries Call or SMS +91-9312121293, 8377007253


তিরুবনন্তপুরম


মায়াবী মুন্নার


মুন্নারের হ্রদে



## কেরল-তিরুবনন্তপুরম-আলেপি-পেরিয়ার-মুন্নার কোচি

প্রকৃতি ও ইতিহাসের এক অসাধারণ মেলবন্ধন ঘটেছে তিরুবনন্তপুরমে। এখানকার অন্যতম মূল আকর্ষণ শ্রী পদ্মনাভীস্বামী মন্দির। এছাড়াও বেড়িয়ে আসতে পারেন বটানিক্যাল গার্ডেন, আর্ট মিউজিয়াম, ন্যাচারাল হিস্ট্রি মিউজিয়াম, শানগুমুঘাম বিচ। তিরুবনন্তপুর থেকে বাসে বা গাড়িতে চলে যেতে পারেন কেরলের অন্যতম সুন্দর শহর আলাপুজহাতে। এছাড়া তিরুবনন্তপুরম-এর্নাকুলম জন শতাব্দী এক্সপ্রেস বা তিরুবনন্তপুরম-এলটিটি নেত্রবতী এক্সপ্রেস আলাপুজহাতে আসতে পারেন। নদী-খাল আর উপহ্রদ নিয়ে গড়ে উঠেছে আলাপুজহা। 'ভেনিস অব দ্য ইস্ট' বলেও পরিচিত। ঘুরে আসতে পারেন ভেম্বনাদ লেক। শীতে পরিযায়ী পাখিরা ভিড় জমায় এখানে। আলাপুজহা থেকে গাড়ি ভাড়া করে ঘুরে আসতে পারেন পেরিয়ার ওয়াইল্ড স্যাংচুয়ারি। পথ চলতে দেখা হয়ে যেতে পারে হাতির পাল, বুনো মোষ, হরিণ বা বাঘের সঙ্গে। বার্ড ওয়াচিং-এর ইচ্ছা থাকলে ক্যামেরা কাঁধে বেরিয়ে পড়তে পারেন। এখানে কেরল টুরিজম ডেভলপমেন্ট করপোরেশনের লঞ্চে করে দু'ঘণ্টা জঙ্গলের মধ্যে ঘুরে আসতে পারেন। দেখে আসতে পারেন চেলার কোভিল জলপ্রপাতটিও। পেরিয়ার থেকে প্রাইভেট বাস বা গাড়ি ভাড়া করে চলে আসতে পারেন পশ্চিমঘাট পর্বতে অবস্থিত মুন্নারে। মুদ্রাপুজা, নালাতানি আর কুণ্ডলা এই তিনটি পাহাড়ি নদীতে ঘেরা মুন্নার প্রকৃতিপ্রেমীদের স্বর্গরাজ্য। ঘুরে আসতে পারেন ইরাভিকুলাম জাতীয় উদ্যান। তবে এখানে প্রবেশের জন্য আগে থেকে অনুমতি লাগে। অনুমতির জন্য যোগাযোগ করতে পারেন— ওয়াইল্ডলাইফ ওয়ারডেন (২৩১৫৮৭)। আপনার হাতে যদি একটু বেশি সময় থাকে তাহলে যেতে পারেন মুন্নার থেকে ১৪২ কিমি দূরে অবস্থিত কেরলের অন্যতম সুন্দর নগর কোচিতে। আরবসাগর ও ব্যাকওয়াটারের মাঝে ১০ টি দ্বীপ নিয়ে গড়ে উঠেছে কোচি। এখানকার প্রধান দ্রষ্টব্য স্থানগুলি হল সেন্ট ফ্রান্সিস চার্চ, মাত্তানচেরী প্যালেস, কোচি মিউজিয়াম ইত্যাদি।

### কোথায় থাকবেন

তিরুবনন্তপুরমে থাকার জন্য রয়েছে ভেঙ্কটেশ্বর ট্যুরিস্ট হোম (২৩২৩৯৯২), হোটেল টামবুরু ইন্টারন্যাশনাল (২৩২১৯৭৪)। আলাপুজহাতে থাকার জন্য রয়েছে হোটেল আলাপুজহা (০৪৭৭-৬৮৮০১০), হোটেল টামারিন্ড (২২৪৪৪৬০)। পেরিয়ারে থাকার জন্য হোটেল টামারিন্ড (০৪৮৬৯)। মুন্নারে থাকার জন্য রয়েছে হোটেল হিমালচুলা, (০৪৮৬৫২৩৭০৮০০৪), হোটেল হিল ভিউ, ফোন: ২৩০৫৬৭, কোচিতে থাকার জন্য রয়েছে হোটেল কে কে ইন্টারন্যাশনাল (০৪৮৪২৩৭৬০১০), হোটেল গীতাঞ্জলি (৯৪৩৩৪৮৩৪১১)।

### কীভাবে যাবেন

কলকাতা থেকে শালিমার তিরুবনন্তপুরম এক্সপ্রেস বা গুয়াহাটি তিরুবনন্তপুরম এক্সপ্রেস করে সোজা পৌঁছে যেতে পারেন তিরুবনন্তপুরম। ইন্ডিয়ান এয়ারলাইন্স, জেট এয়ারওয়েজ, ইন্ডিগো এয়ারলাইন্সের ফ্লাইটে সরাসরি চলে যেতে পারেন কেরল।


SILK MARK
Your Assurance of Pure Silk
পশ্চিমবঙ্গ সরকারের একটি সংস্থা
Autumn Winter
COLLECTION
পশ্চিমবঙ্গ রেশম শিল্পী সমবায় মহাসংঘ লিমিটেড
৫-১ সিল্কা ফিফথ্ এভিনিউ, ফিফথ্ ফ্লোর, কসবা ইন্ডাস্ট্রিয়াল এস্টেট,
ফেজ-১, ই.এম.বাইপাস (পূর্ব) কলকাতা-৭০০১০৭
শোরুম। কাকুড়গাছি (ভি আই পি মার্কেট)। উত্তরাপণ। দক্ষিণাপণ। এসপ্লানেড
গড়িয়া। বারাসত। দুর্গাপুর (বেনাচিতি) ✆ ৬৪৫ ০৪৬৭৭
জীবনে জড়িয়ে থাকে
রেশম শিল্পী
RESHAM SHILPI










১ নৈসর্গিক পোখরায় সূর্যাস্তের দৃশ্য। পর্যটকদের আর কীই বা চাই!
২ নেপালের রাজধানী কাঠমান্ডুর মন্দিরে
৩ কাঠমান্ডুর ব্যস্ত বাজার এলাকায়। সপ্তাহের কাজের দিনগুলোতে ব্যস্ততা একইরকম থাকে।

আরও একবার পাহাড়ে

## কাঠমান্ডু-পোখরা-নাগরাকোট

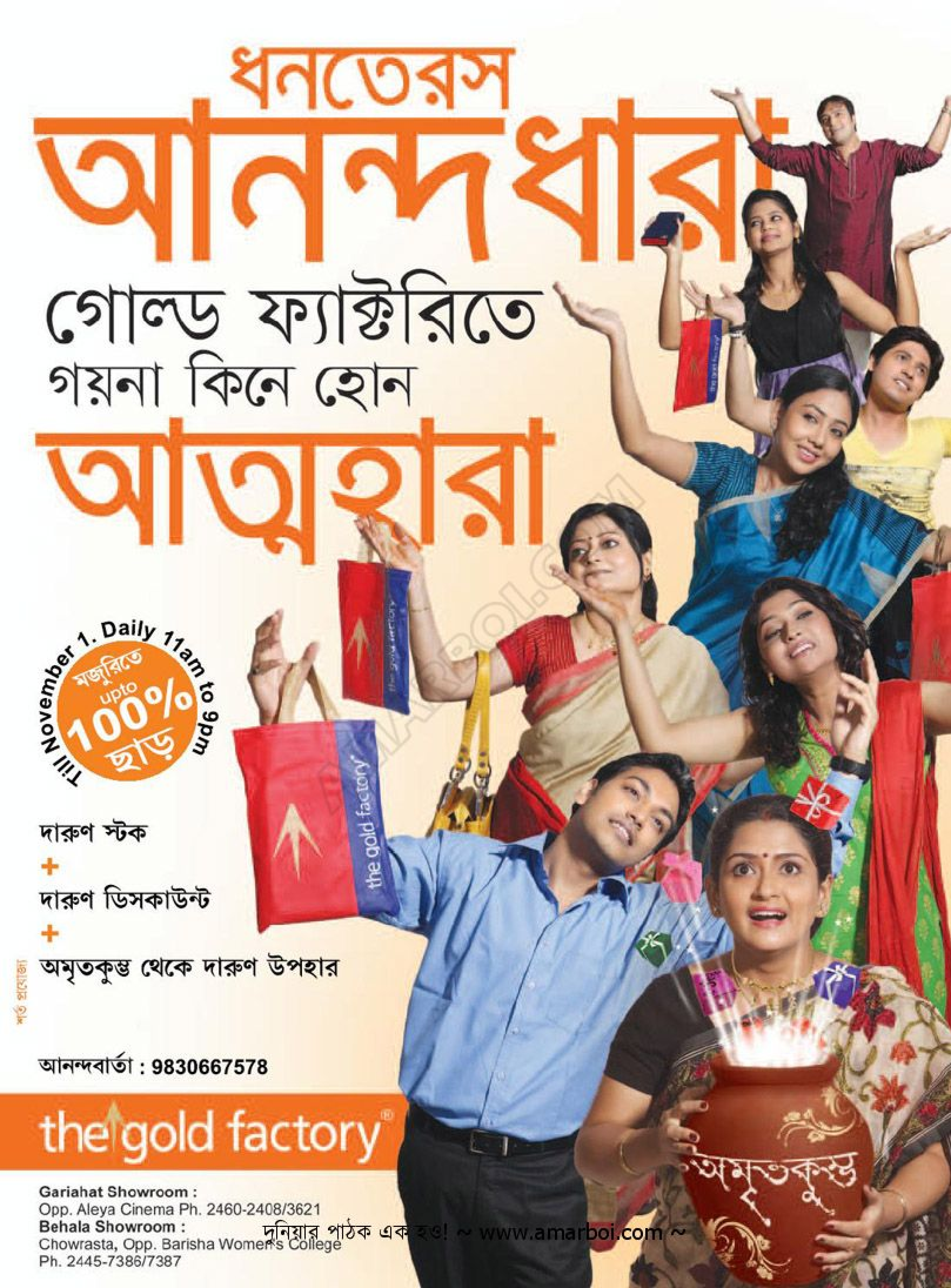
নেপালের অবশ্য ভ্রমণস্থলের মধ্যে রয়েছে রাজধানী কাঠমাণ্ডু। কাঠমাণ্ডু উপত্যকা তিনটি প্রাচীন শহরের সমষ্টি: কাঠমাণ্ডু, পাটান ও ভক্তপুর। তিনটি শহরেই ছড়িয়ে আছে ঐতিহ্যের নমুনা। সৌধ, ভাস্কর্য, স্থাপত্য, নকশা করা মন্দির, অসাধারণ কারুশিল্প নেপালের স্বর্ণযুগকে মনে করিয়ে দেয়। কাঠমাণ্ডু গেলে অবশ্যই দেখবেন কাঠমাণ্ডু দরবার স্কোয়ার (এটি ইউনেস্কোর ওয়র্ল্ড হেরিটেজ সাইটের তালিকাভুক্ত)। মল্লযুগে নির্মিত হনুমান ধোকা রাজপ্রাসাদ, তালেজু মন্দির বিখ্যাত। ইন্দ্রচক মার্কেট অ্যাভিনিউয়ের তিনতলা উঁচু আকাশ ভৈরব মন্দিরও পর্যটকদের আকর্ষণের জায়গা। নেপালের অন্যতম পবিত্র বৌদ্ধ চৈত্য স্বয়ম্ভুনাথ স্তূপ আর একটি হেরিটেজ সাইট। এছাড়া রয়েছে বিখ্যাত পশুপতিনাথ মন্দির, বালাজু গার্ডেন, বুদ্ধনাথ স্তূপ ইত্যাদি। কাঠমান্ডু থেকে সরাসরি বাসে পোখরা যাওয়া যায়। সময় লাগে ছ' থেকে আট ঘণ্টা। এছাড়া রয়াল নেপাল এয়ারলাইন্সের ফ্লাইটে করেও পোখরা পৌঁছনো যায়। পোখরার সৌন্দর্য তো পুরোপুরি কবির কল্পনা! মুক্ত বাতাস, বরফে মোড়া পাহাড়চুড়ো, সবুজের উদ্যান ইত্যাদি সবকিছু একে বানিয়ে তুলেছে 'হিমালয়ের রত্ন'। অন্নপূর্ণা পাহাড়ের ব্যাকড্রপে ও তিনটি লেকের জলরাশির সমাহারে পোখরা রিল্যাক্স করার জন্য আদর্শ জায়গা। পোখরায় গেলে অন্নপূর্ণা দর্শন কিন্তু অবশ্য কর্তব্য। অ্যাডভেঞ্চারপ্রেমীরা এখানে বোটিং, মোটর বাইকিং, আলট্রা লাইট এয়ারক্রাফট, প্যারাগ্লাইডিং, র‍্যাফটিং-সহ আরও অনেক অ্যাক্টিভিটি ট্রাই করতে পারেন। কাঠমান্ডু শহরের থেকে মাত্র ৩৫ কিলোমিটার পূর্বে অবস্থিত নাগরকোট। মাউন্ট এভারেস্টের অনাবিল সৌন্দর্যের সাক্ষী নাগরকোট। হিমালয় দেখতেই নাগরকোটে আসেন অনেকে।

### কীভাবে যাবেন

কলকাতা থেকে এয়ার ইন্ডিয়া, ইন্ডিগো এয়ারলাইন্স, জেট এয়ারওয়েজের ফ্লাইটে সরাসরি কাঠমান্ডু পৌঁছতে পারেন। হাওড়া থেকে হাওড়া-রক্সাল-মিথিলা এক্সপ্রেসে করে রক্সালে নামতে হবে। সেখান থেকে গাড়িতে করে কাঠমান্ডু পৌঁছতে পারেন।

### কোথায় থাকবেন

সরকারি লজ বা হোটেলে থাকতে পারেন। বিশদে জানতে লগ ইন করুন www.hotelassociationnepal.org-তে। নেপাল www.welcomenepal.com-এ লগ ইন করুন। কাঠমান্ডুতে থাকার জন্য রয়েছে হোটেল ইয়াক অ্যান্ড ইয়েতি (৯৭৭ ১ ৪২৪৮৯৯৯), হোটেল ব্লু ডায়মন্ড (৯৭৭ ১ ৪২২৬৩৯২), হোটেল সিলভার হোম (৯৭৭ ১ ৪২৪৯৭৩৫) ইত্যাদি।


ধনতেরস
আনন্দধারা
গোল্ড ফ্যাক্টরিতে
গয়না কিনে হোন
আত্মহারা
Till November 1. Daily 11am to 9pm
মজুরিতে upto 100% ছাড়
দারুণ স্টক
+
দারুণ ডিসকাউন্ট
+
অমৃতকুম্ভ থেকে দারুণ উপহার
শর্ত প্রযোজ্য
আনন্দবার্তা : 9830667578
the gold factory®
Gariahat Showroom :
Opp. Aleya Cinema Ph. 2460-2408/3621
Behala Showroom :
Chowrasta, Opp. Barisha Women's College
Ph. 2445-7386/7387
অমৃতকুম্ভ




প্রায় ১৫ বছর ধরে আমি বহু লোকের ভয়েস প্রবলেম বা কথা বলা জনিত সমস্যার সমাধান করে চলেছি। স্পিচ থেরাপিতে আমার প্রথাগত ট্রেনিং ছিল। তবে এরপরে আমার মনে হল যে, শুধু গলার স্বরের অসুখ সারালেই হবে না,একজন মানুষের গলার স্বর যাতে আরও মধুর হয়ে ওঠে, সেদিকেও খেয়াল রাখা প্রয়োজন। মানে, ভয়েস ডিসঅর্ডার নয়, আমার কাজের আওতায় ভয়েস গ্রুমিংয়ের বিষয়টিও গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে। তখন আমি আর শুধু স্পিচ থেরাপিস্ট নই, অভিনেতা ও গায়কদের জন্য ভয়েস ট্রেনিংয়ের কাজটাও আমি তখনই শুরু করে দিই। ভয়েস ট্রেনার হিসেবে শুধু ভয়েস ডিসঅর্ডার সারিয়ে তোলাই আমার কাজ নয়, গলার স্বর যাঁদের পেশার একটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ তাঁদের ভয়েস গ্রুমিংয়ের দায়িত্বও আমি নিয়ে থাকি। অভিনেতা বা গায়কদের নিজের স্বাভাবিক ক্ষমতাকে ছাপিয়ে গলার স্বরের ব্যবহার করতে হয়। এর ফলে অনেকসময়েই তাঁদের স্ট্রেনড ভয়েসের সমস্যা দেখা যায়। আমার কাজ হল, এঁদের স্বরের ক্ষমতা ও নমনীয়তা বাড়ানো, এক্সারসাইজ করার পরামর্শ দেওয়া, ভয়েস মডিউলেশন ও উচ্চারণ আরও ভাল করে তোলা। আসলে, একজন অভিনেতা বা গায়কের আইডেন্টিটির প্রধান তত্ত্ব হল তাঁর গলার স্বর।

**স্পিচ থেরাপিতে প্রথাগত শিক্ষা নিয়েছেন। তবে শুধুই একজন স্পিচ থেরাপিস্ট তিনি নন! বহু সেলেব ক্লায়েন্টের মধুর কণ্ঠের নেপথ্যে তিনি। রমা বৈদ্যনাথন শোনালেন তাঁর নিজের অভিজ্ঞতার কথা।**



আমার ক্লায়েন্ট লিস্টে সোনাক্ষী সিংহ, আমান ও আয়ান আলি খান, মডেল কিরণ রাও, মাশুম, গায়িকা শ্বেতা শেট্টি-সহ অনেকেই আছেন। সিনেমা, গান, মডেলিং থেকে শুরু করে বিভিন্ন পেশার অনেকেই আমার কাছে আসেন ভয়েস গ্রুমিংয়ের জন্য। টেলিভিশনের জনপ্রিয় রিয়েলিটি শো-তেও আমি ভয়েস ট্রেনার হিসেবে কাজ করেছি। এছাড়া মুম্বইয়ের একাধিক বিখ্যাত অ্যাক্টিং স্কুলেরও আমি ভয়েস গ্রুমার। তবে আমার প্রতিটি ক্লায়েন্টের সঙ্গে আমার প্রফেশনাল সম্পর্ক। তাই কোনও ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে পারব না। তবে আমি যে পেশার লোকেদের সঙ্গে কাজ করেছি, তাঁদের প্রত্যেকের প্রয়োজনীয়তা আলাদা। অভিনেতাদের ক্ষেত্রে ভয়েস অ্যাক্টিংয়ের প্রয়োজন হয়। আবেগ, উত্তেজনা, অনুভূতি—সবকিছুই প্রকাশ পায় ভয়েস থ্রো ও ডায়লগ ডেলিভারির মাধ্যমে। তাই, আমাকে খেয়াল রাখতে হয়, অভিনয় করার সময় গলার আওয়াজ যেন কখনওই ফ্ল্যাট না হয়ে যায়। গানের জগতের লোকেদের ক্ষেত্রে স্বরের রেঞ্জ, ব্রিজিং কন্ট্রোল খুব বেশি হওয়া প্রয়োজন। পারফরমেন্স অনেকসময় ঘণ্টার পর ঘণ্টা চলতে পারে, তাই সেই এনডিওরিং পাওয়ার থাকা জরুরি। ওঁদের ক্ষেত্রে গলার আওয়াজে সবসময় ফ্রেশনেস ধরে রাখাটাও জরুরি। মডেলদের ক্ষেত্রে গলার আওয়াজের অতটা ব্যবহারের প্রয়োজন হয় না। তবে বিচারকদের প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার সময় যদি গলার স্বরে আত্মবিশ্বাস ও আভিজাত্য না ফুটে ওঠে, তাহলেই মুশকিল। যে কোনও মানুষের স্ট্রং পার্সোনালিটির পিছনে থাকে তাঁদের গলার স্বর। আমার কাজ হল, প্রতিটি ব্যক্তির প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী তাঁদের গলার আওয়াজে আত্মবিশ্বাস ফুটিয়ে তোলা, সঠিক ভয়েস গ্রুমিং করা ও গলার আওয়াজের টেকনিকাল খামতি দূর করা। আমি ট্র্যাডিশনাল দক্ষিণ ভারতীয় পরিবারে বড় হয়েছি। আমাদের পরিবারে গান শেখা খুব গুরুত্বপূর্ণ ছিল। ছোটবেলায় প্রায় দশ বছর আমি গানে প্রথাগত তালিম নিই। তখনই বুঝি, গলার স্বর একজন মানুষের জীবনে কতটা গুরুত্বপূর্ণ। তাই বলতে পারেন, গানের ট্রেনিং আমাকে এই পেশায় আসতে অনেকটাই উদ্বুদ্ধ করেছে।

ramaavaidyanathan@gmail.com

### এই পেশায় আসতে হলে

- ফর্মাল ট্রেনিং থাকা জরুরি। স্পিচ থেরাপিতে ব্যাচেলরস বা মাস্টার্স ডিগ্রি করে নিতে পারেন। সারা দেশেই করানো হয় এটি।
- এন্টারটেনমেন্ট ইন্ডাস্ট্রিতে ভয়েস ট্রেনারদের চাহিদা কিন্তু বাড়ছে। তাই এই পেশায় আসতেই পারেন। তবে এখানে প্রতিষ্ঠিত হতে গেলে প্রয়োজন ধৈর্য ও পরিশ্রমের।



Ambi pur
দুর্গন্ধ পালায় ঘরের বাইরে
যদি থাকে অ্যাম্বিপিওর ঘরের ভেতরে।
দুর্গন্ধ দূর করে আর চারপাশ ফ্রেশনেসে ভরিয়ে তোলে।
বর্ষা এসে গেছে। বাইরের বাতাসে মন ময়ূরের মত নেচে ওঠে কিন্তু ঘরের ভেতরের স্যাঁতসেতে গুমোট বাতাস তাল কেটে দেয়। নিয়ে আসুন অ্যাম্বিপিওর। এর 4 গুণ দুর্গন্ধ দূর করা উপাদান# দুর্গন্ধ দূর ক'রে জাগিয়ে রাখে দীর্ঘস্থায়ী ফ্রেশনেস। সুতরাং এই বর্ষায় ঘরের মধ্যে উপভোগ করুন ফ্রেশনেসের আবেশ, অ্যাম্বিপিওরের সাহায্যে।
Eliminates Odours and Freshens the Air
Ambi pur
AIR effects
Sweet Citrus & Zest
NET WT 275g
অ্যাম্বিপিওর এয়ার ইফেক্টস
ঘরের মধ্যে নিমেষে ভুরভুরে
প্রাকৃতিক সুগন্ধ যুক্ত ফ্রেশনেস
জাগাতে স্প্রে করুন।
অ্যাম্বিপিওর সেট অ্যান্ড রিফ্রেশ
ঘরের মধ্যে বসান ও এর অবিরাম সুগন্ধি
বাতাস ফ্রেশ রাখুন।
#বনাম বেস এরোসল



# আপনার পছন্দের ITEM




টাইটান নিয়ে এল ছ'টি ভিন্ন সুগন্ধের 'স্কিন পারফিউম' — এর কালেকশন। এর অভিনব ফর্মুলা আপনাকে রাখবে ফ্রেশ ও সতেজ। ৫০ মিলি ও ১০০ মিলির দাম যথাক্রমে দাম ৯৯০ টাকা ও ১৭৯০ টাকা।

ডমিনোস পিৎজ়া মেনুতে সংযোজন করল 'ডমিনোস ফ্যালজ়োন পকেটস'। এতে আছে চিজ়, টোম্যাটো, গ্রিন ক্যাপসিকাম, পনির (ভেজ) ও বারবিকিউ চিকেন (ননভেজ)। দাম ৮৫ টাকা (ভেজ) ও ৯৫ টাকা (ননভেজ)।



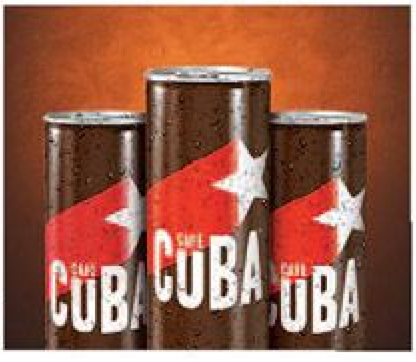
সুগন্ধি, শ্যাম্পু, সফ্‌ট ড্রিঙ্কস কিংবা স্মার্ট ফোন, আধুনিক জীবনের হাজারও প্রয়োজনীয় সামগ্রীর হদিশ আপনার জন্য।



আপনার ভাল ঘুমের জন্য কার্ল-অন নিয়ে এল প্রিমিয়াম ম্যাট্রেস 'লাক্সরিনো-ইউরোটপ'। এতে আছে একাধিক বিশেষত্ব। লেটেস্ট মোশন সেনসর ইনডেক্স, লাইট ওয়েট, অভিনব ডিজ়াইন, যা আপনাকে দেবে সর্বোচ্চ কমফর্ট। দাম ৪২০৯১ টাকা (কুইন সাইজ়ের)।




এল জি ইলেকট্রনিক্স তাদের জি সিরিজ়ে নতুন সংযোজন করল নজরকাড়া অ্যানড্রয়েড স্মার্ট ফোন 'এল জি জি২'। এতে আছে ৫.২ ইঞ্চি স্ক্রিন, অ্যানড্রয়েড জেলিবিন, স্টুডিও লাইক সাউন্ড, হাই কোয়ালিটি ক্যামেরা, গ্রাফিক্স ও অভিনব স্মার্ট লক সিস্টেম। দাম ৪১৫০০ টাকা।

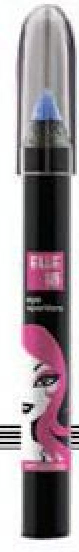



চুলের সতেজতা ফিরিয়ে আনতে ও গোড়া থেকে মজবুত করতে গার্নিয়ার ফ্রুকটিস নিয়ে এল হেয়ার কেয়ার রেঞ্জ— 'গুড বাই ড্যামেজ'। ৮০ মিলি শ্যাম্পু ও কন্ডিশনারের দাম যথাক্রমে ১১০ টাকা ও ৬৯ টাকা। ৫০ মিলি সিরামের দাম ২৯৯ টাকা।

পার্লে অ্যাগ্রো নিয়ে এল কার্বোনেটেড সফ্‌ট ড্রিঙ্ক 'ক্যাফে কিউবা'। এতে আছে রোস্টেড কফি বিনস ও কার্বোনেটেড ফিজ়ের অসাধারণ কম্বিনেশন, যা আপনাকে নিমেষে করে তুলবে তরতাজা। এই রিফ্রেশিং ড্রিঙ্কের ২৫০ মিলি ক্যানের দাম ২০ টাকা।




আপনার সৌন্দর্যকে বাড়িয়ে তুলতে এল ১৮ নিয়ে এল 'এল ১৮ আই স্পার্কলারস'- এর আকর্ষক সম্ভার। মহিলাদের পছন্দের কথা মাথায় রেখে পাঁচটি ভিন্ন শেডে পাওয়া যায় —গান পাউডার, পার্পেল পটাকা, ব্লু ব্লাস্ট, সিলভার স্পার্ক, গ্রিন গ্রেনেড। এটি আপনার চোখকে করে তুলবে আরও সুন্দর ও আকর্ষণীয়, যা সকলের নজর কাড়বে। দাম ৮৫ টাকা।



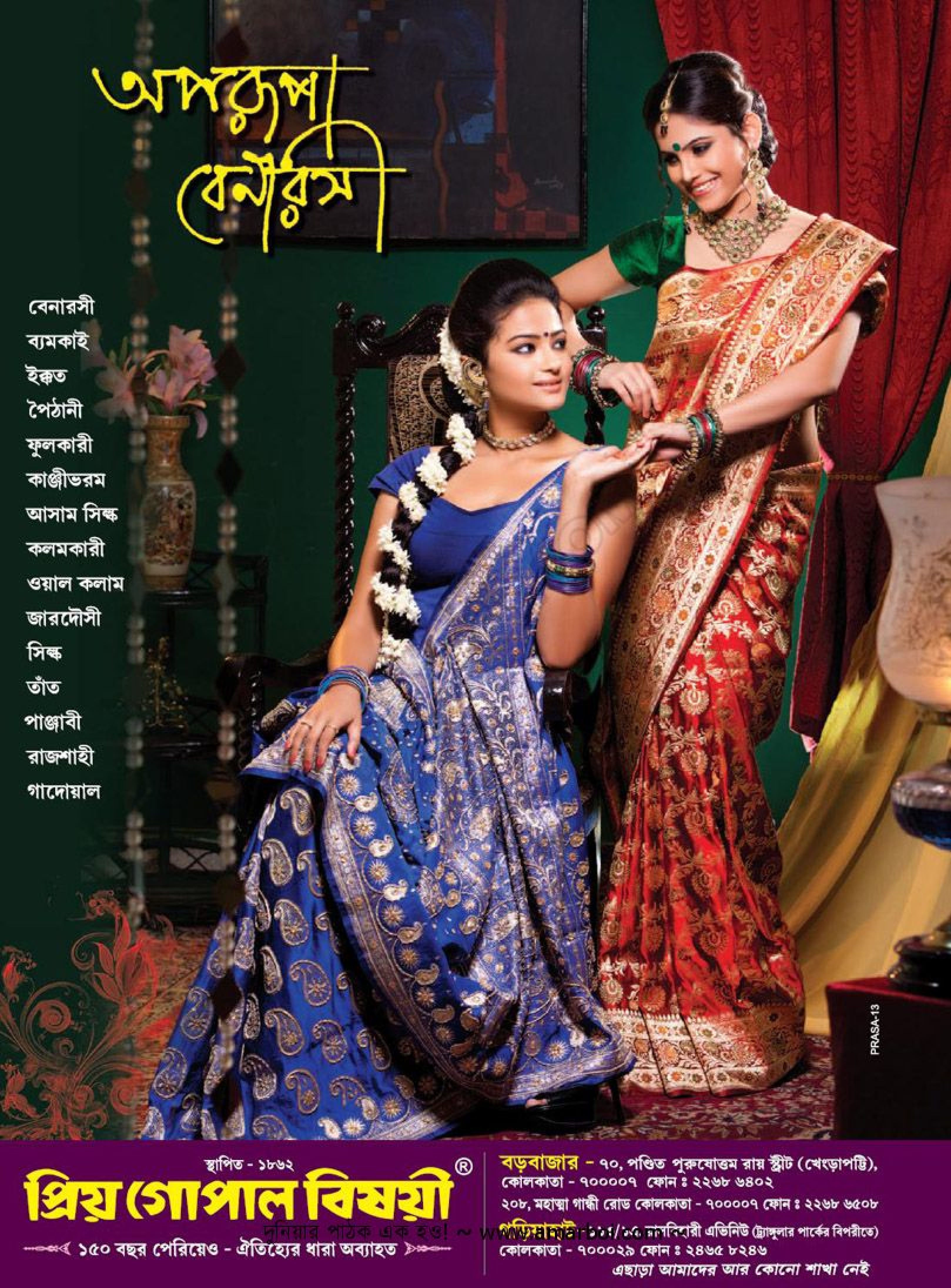

BOSE
Wireless.
Ultra-compact.
Better sound.
You take your keys, wallet and phone.
Now take BETTER SOUND too!
Introducing the NEW
Bose SoundLink™ Mini
Bluetooth® Speaker
Experience full, natural sound from an ultra-compact speaker that fits in the palm of your hand.
The speaker connects wirelessly to your smartphone, tablet or other Bluetooth® device, so you can listen to your music anytime, anywhere.
Its lithium-ion battery allows up to 8 hours of unplugged play time.
Just grab it and go!
Customize it with the optional covers to fit your unique style
Visit www.Boseindia.com/SoundLinkMini
Call 1-800-11-BOSE(2673) | SMS "SLM" at 989 970 2673
Please quote the reference no. S14-03
stered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc



ইক্কত কিংবা বাটিক মানে শুধুই শাড়ি নয়। ওয়েস্টার্ন ওয়্যারেও সমান অ্যাপিলিং। আর ফ্যাশন মানেই তো নতুন ভাবনাচিন্তা, নতুন এক্সপেরিমেন্ট। তাই এবারের ফিচারে ইন্ডিয়ান প্রিন্ট, বুনট আর ওয়েস্টার্ন কাট ও স্টাইলের দুর্দান্ত ফিউশন।

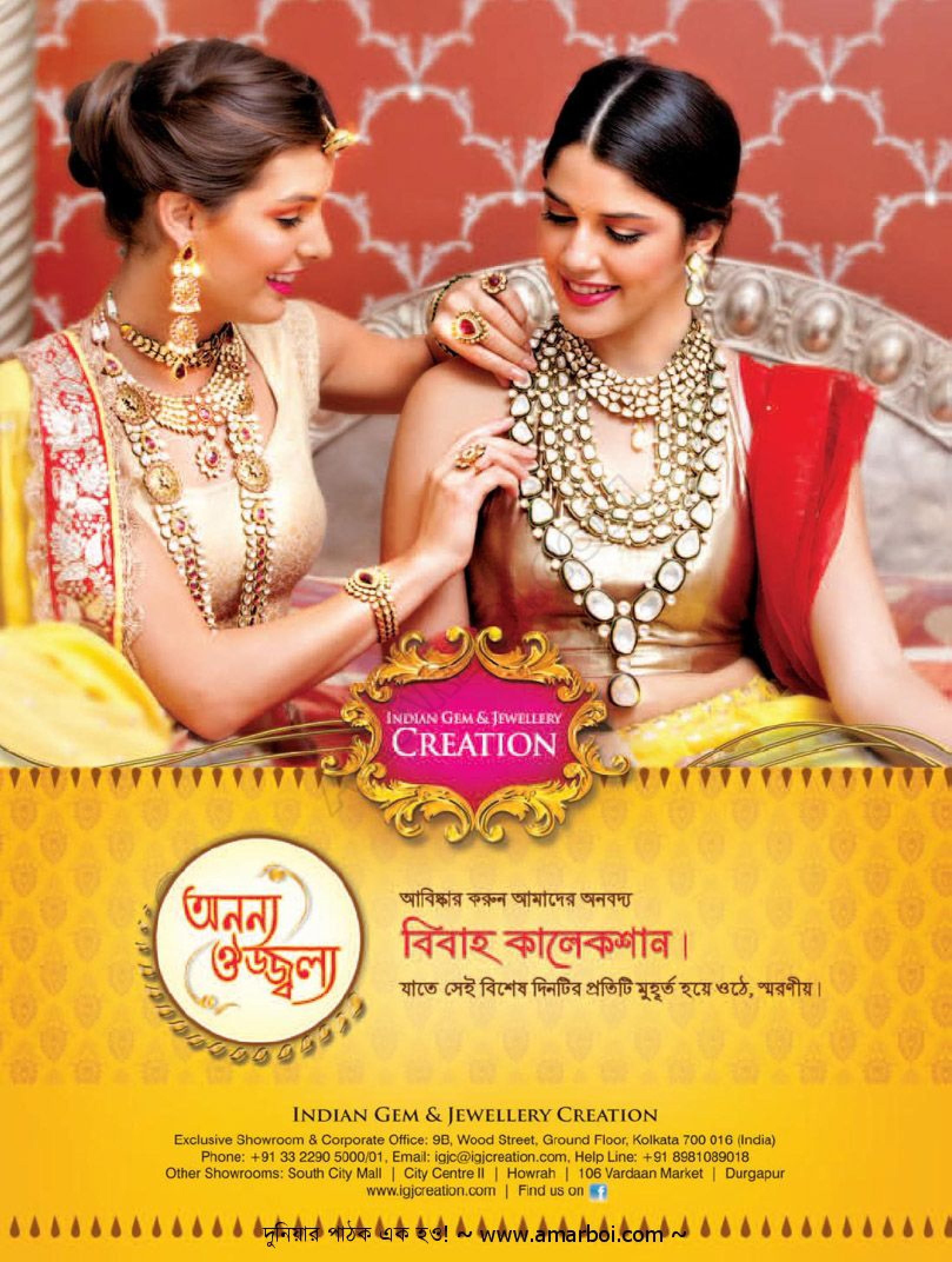
# Fantastic Fusion

কটন টিউনিক ড্রেসে বাটিক প্রিন্ট। ফ্রন্ট জ্যাকেট স্টাইল অংশেও বাটিক। নেকলাইনে কনট্রাস্টিং ফ্রিলস। হেমলাইনেও একই রং। কুল অ্যান্ড ক্যাজুয়াল।


অপরূপা বেনারসী
বেনারসী
ব্যমকাই
ইক্কত
পৈঠানী
ফুলকারী
কাঞ্জীভরম
আসাম সিল্ক
কলমকারী
ওয়াল কলাম
জারদৌসী
সিল্ক
তাঁত
পাঞ্জাবী
রাজশাহী
গাদোয়াল
PRASA-13
স্থাপিত - ১৮৬২
প্রিয় গোপাল বিষয়ী ®
১৫০ বছর পেরিয়েও - ঐতিহ্যের ধারা অব্যাহত
বড়বাজার - ৭০, পণ্ডিত পুরুষোত্তম রায় স্ট্রীট (খেংড়াপট্টি), কোলকাতা - ৭০০০০৭ ফোন : ২২৬৮ ৬৪০২
২০৮, মহাত্মা গান্ধী রোড কোলকাতা - ৭০০০০৭ ফোন : ২২৬৮ ৬৫০৮
এভিনিউ (ট্রাঙ্গুলার পার্কের বিপরীতে)
কোলকাতা - ৭০০০২৯ ফোন : ২৪৬৫ ৮২৪৬
এছাড়া আমাদের আর কোনো শাখা নেই



সুতির সঙ্গে এবার
ইক্কতের বুনট।
শর্ট ড্রেসের
হেমলাইনে উজ্জ্বল
লাল বর্ডার আর
রেড টাই আপ বেল্ট।


INDIAN GEM & JEWELLERY
CREATION
অনন্য ঔজ্জ্বল্য
আবিষ্কার করুন আমাদের অনবদ্য
বিবাহ কালেকশান।
যাতে সেই বিশেষ দিনটির প্রতিটি মুহূর্ত হয়ে ওঠে, স্মরণীয়।
INDIAN GEM & JEWELLERY CREATION
Exclusive Showroom & Corporate Office: 9B, Wood Street, Ground Floor, Kolkata 700 016 (India)
Phone: +91 33 2290 5000/01, Email: igjc@igjcreation.com, Help Line: +91 8981089018
Other Showrooms: South City Mall | City Centre II | Howrah | 106 Vardaan Market | Durgapur
www.igjcreation.com | Find us on



র‍্যাপ স্টাইলড শর্ট ড্রেস। সাদা বেসে কালো অ্যাবস্ট্র্যাক্ট মোটিফ। সামনে ট্র্যাডিশনাল বাটিক প্রিন্টের লেয়ারিং।



বঙ্গ জীবনের অঙ্গশোভা...
তাঁত বস্ত্র ও হস্ত শিল্প
বিপণন কেন্দ্র
বঙ্গশ্রী
১৫%
ছাড়
১ সেপ্টেম্বর ২০১৩ থেকে
৫ নভেম্বর ২০১৩ পর্যন্ত
পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য কারুশিল্প সমবায় সমিতি লিমিটেড
(কেন্দ্রীয় ও রাজ্য সরকারের যৌথ ব্যবস্থাপনায়)
বঙ্গশ্রী ভবন ৪ডি/২৩/১, ধর্মতলা রোড, পোঃ তিলজলা, কসবা, কোলকাতা-৭০০০৩৯
দূরাভাষ : (০৩৩) ২৩৪৩ ১৯৩৫/১৯৪০/১৯৪১
শ্যামবাজার (০৩৩) ২৫৩০ ০০৩১, ঢাকুরিয়া (০৩৩) ২৪৮৩ ০৫৪৫, বেহালা (০৩৩) ২৩৯৮ ৪৯৭১,
দুর্গাপুর (০৩৪৩) হলদিয়া ঝাড়গ্রাম ২৫৯৪৮৭,
কাঁথি (০৩২২০) ২৫৬৭৮৯, আমেদাবাদ (০৭৯) ২৭৫৪ ৩৮৪৩, কটক (০৬৭১) ২৩০৪৫৬৫, সেকান্দ্রাবাদ (০৪০) ২৭৮৯ ৫৫৩৩



ওয়ান সাইড টাই আপ র‍্যাগলাইন ড্রেস। ওপরের অংশে ইক্কতের বুনট। নীচের অংশে ফ্লোরাল প্রিন্ট।

মডেল: রোজা, শুভমিতা
মেক-আপ: সোহরাব আলি
ফোন: ৯৮৩০১২৫৩৮২
পোশাক: 'ইনভোক' বাই ইন্দ্রাণী
ফোন: ৯৭৪৮০৮৩৪৩৪
ছবি: সোমনাথ রায়



উজ্জ্বল ফুশিয়া
শর্ট শিফন ড্রেস।
নেকলাইন ও
স্লিভসে হ্যান্ডমেড
অ্যাপ্লেকে।

সফ্ট, ফেমিনিন, আন্ডারস্টেটেড— ডিজ়াইনার রকি এস-এর নতুন ওয়েস্টার্ন ওয়্যার কালেকশন।

# *Pretty in Pink*


উৎসবের আমন্ত্রণ
the classic collection
125 YEARS CELEBRATING EXCELLENCE SINCE 1888
উৎসবের নতুন গহনা সম্ভারে
সোনা, হীরে, কুন্দন ও প্লাটিনামের
শারদ বৈচিত্রে সাদর আমন্ত্রণ
সলিট্যার ও হীরের গহনার বৃহত্তম সম্ভার
পুরানো সোনার গহনা বদলের সুবিধা
Everlites COLLECTION
PIAGET | OMEGA | LONGINES | RAYMOND WEIL | MONT BLANC
B. C. Sen JEWELLERS
• Vaibhav 2nd & 3rd Floor 4 Lee Road : 2290 1125
• 74 & 74/1 Rafi Ahmed Kidwai Road : 2265 4098
• City Centre Blk-E 2nd Floor Salt Lake : 2358 0793
• City Centre Blk-B 2nd Floor Rajarhat : 2526 6161
www.bcsenjewellers.com
সোনা ও হীরের হাল্কা গহনা
AMS/BCS/13-14/106



ড্রেসিং আপ রাইটলি ইজ় ইম্পর্ট্যান্ট। কিপ ইট সিম্পল অ্যান্ড ক্লাসি। মিনিমাল অ্যাকসেসরি টিমড উইথ ইজ়ি গোয়িং লুক ইজ় অলওয়েজ় আ হিট।



বেবি পিঙ্ক নেটের লেয়ার্ড ড্রেস। নেকলাইন ও ওয়েস্ট লাইনে হ্যান্ডমেড 'মাদার অফ পার্ল' ওয়ার্ক।

মডেল: অর্পিতা
মেক-আপ: নবীন দাস
ফোন: ৯৮৩১২৩৩৬১৮
পোশাক: রকি এস, ভেদম
ফোন: ২২৮০০১৩১/৩২
ছবি: সোমনাথ রায়



শ্রীনিকেতন
কেনাকাটার আনন্দনিকেতন
1964 - 2013
গায়ে গায়ে পঞ্চাশে
বিয়ে হয় লাখ কথায়,
বেনারসি এক কথায়
শ্রীনিকেতন®
কেনাকাটার আনন্দনিকেতন
সোদপুর • হাইল্যান্ড পার্ক • শ্যামবাজার • বারাসাত
Phone : 2583 4436 / 37/ 38
E-mail : info@sriniketan.com
Website : www.sriniketan.com





RAGHAVENDRA RATHORE






# সুদিং হোয়াইট

কোন পোশাক মানাবে, কোনটা আউটডেটেড বুঝতে পারছেন না? আপনাকে গাইড করছেন বিশিষ্ট ফ্যাশন ডিজ়াইনার রাঘবেন্দ্র রাঠৌর।

প্র: সামনেই কলেজ রিইউনিয়ন আছে। ড্রেস কোড সাদা। আমি শুধু ডেনিম-শার্ট পরতে চাই না। কীরকম পোশাক পরতে পারি? আমি বেশ লম্বা আর স্লিম।

**চন্দ্রিমা সরকার, ই-মেল মারফত**

উ: হোয়াইট ইজ় আ অলটাইম ফেভারিট। শুধু ডেনিম টিশার্ট পরবেন কেন, অপশন প্রচুর আছে। আপনি যেহেতু স্লিম তাই ড্রেস ট্রাই করতে পারেন। সাদা



Bride Pride
SJMAG30102013
SAWANSUKHA
DESIGNERS • JEWELLERS
9 CAMAC STREET, KOLKATA P: 91-33 2289 5281
SALT LAKE CITY CENTRE, KOLKATA P: 91-33 2358 3380
KANKURGACHI, KOLKATA P: 91-33 2355 2080
SILIGURI CITY CENTRE, WEST BENGAL P: 91-35 32576037
INDIA




শর্ট ড্রেসে ভাল লাগবে। আপনার হাইট যেহেতু ভাল, তাই জাম্পস্যুট পরতে পারেন। ফুল জাম্পস্যুট তো আছেই, শর্ট জাম্পস্যুটও এখন দারুণ জনপ্রিয়। আর যদি হোয়াইটের মোনোটনি ব্রেক করতে চান তা হলে কনট্রাস্ট কিছুর সঙ্গে টিম আপ করতে পারেন। ব্রাইট প্রিন্টেড পালাজোর সঙ্গে হোয়াইট শর্ট জ্যাকেট পরতে পারেন। দারুণ কম্বিনেশন!

মডেল: মিশমি
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
পোশাক: 'ভেদ-ইকা' বাই ভেদিকা মেহের
ফোন: ৪০০৩২৫২৮, ২২৮১১৫২৪
লোকেশন: পার্ক প্লাজা, বালিগঞ্জ
ফোন: ৪০৪০৯০৯০
ছবি: সোমনাথ রায়

অবাস্তব ধারণা দূর করুন। প্রকৃত তথ্য জেনে নিন।

**অবাস্তব ধারণা – কালার করার পরে চুল রুক্ষ ও নিষ্প্রভ দেখায়।**

প্রকৃত তথ্য – আপনি যদি সাধারণ হেয়ার ডাই ব্যবহার করেন, তাহলে হতে পারে। গার্নিয়ের কালার ন্যাচারাল্‌স–এ রয়েছে এমন ক্রিম ফর্মুলা যা সমানভাবে ছড়িয়ে পড়ে আর আপনার চুলকে পুষ্টি জোগায়, ফলে চুল হয় রেশমি, উজ্জ্বল।

---

**অবাস্তব ধারণা – কালার-করা চুল ড্যামেজ প্রবণ।**

প্রকৃত তথ্য – সাধারণ হেয়ার ডাই ব্যবহারে চুল শুষ্ক হতে পারে, ফলে ড্যামেজের সম্ভাবনা থাকে। গার্নিয়ের কালার ন্যাচারাল্‌স–এ রয়েছে এমন ক্রিম ফর্মুলা যা কালার করার সঙ্গে সঙ্গে চুলকে পুষ্টি জোগায়, আপনার চুলকে দেয় ১০০% গ্রে কাভারেজ।

---

**অবাস্তব ধারণা – কালার করার পরে আপনার চুল পাকা বেড়ে যায়।**

প্রকৃত তথ্য – চুল পাকা এক স্বাভাবিক প্রক্রিয়া যার মধ্যে রয়েছে স্ট্রেস, বয়স বৃদ্ধি, শারীরিক বা জেনেটিক কারণ। আর পাকা চুল ঢেকে রাখার সর্বোত্তম উপায় হচ্ছে হেয়ার কালার। গার্নিয়ের কালার ন্যাচারাল্‌স হল এক স্থায়ী হেয়ার কালার ক্রিম। এটা আপনার পাকা চুল ১০০% ঢেকে রাখে। অবশ্য একবার যদি আপনি কালার করা বন্ধ করেন তাহলে যে-সব চুল আপনার তালু থেকে গজায়, যা কালার করা হয়নি, তার সাদা রং বেরিয়ে পড়ে, বিশেষ করে চুলের গোড়ায়। আর এ-থেকেই ভুল ধারণার সৃষ্টি হতে পারে যে চুল কালার করলে তা আরও বেশি পাকে। যেহেতু চুল ক্রমাগত বাড়তে থাকে সেহেতু প্রথমবার প্রয়োগের কয়েক সপ্তাহ পরেই গোড়ার দিকে পাকা চুল দেখা দেওয়া মাত্র গার্নিয়ের কালার ন্যাচারাল্‌স ব্যবহার করুন।

---

**অবাস্তব ধারণা – হেয়ার কালার করা এক সময় ও শ্রম - সাপেক্ষ প্রক্রিয়া।**

প্রকৃত তথ্য – কোনো ভালো হেয়ার কালার দিয়ে নিজেই আপনার চুল কালার করার ব্যাপারটা খুবই সহজ! গার্নিয়ের কালার ন্যাচারাল্‌স–এর ক্রিম ফর্মুলা লাগানো সহজ, ন্যূনতম চেষ্টায় সমানভাবে ছড়িয়ে পড়ে, চুঁইয়ে পড়ে না এবং দীর্ঘস্থায়ী কালার দেয়। সুতরাং কোনো ঝামেলা নেই, পাকা চুল নেই, রয়েছে শুধু সুন্দর চুল।

Take care.
GARNIER

# গার্নিয়ের কালার ন্যাচারাল্‌স বেছে নেওয়ার জন্য আর কোনো যুক্তির দরকার আছে?

আপনার চুল কালার করার জন্য গার্নিয়ের কালার ন্যাচারাল্‌স হচ্ছে এক সুবিধাজনক পন্থা। প্রাকৃতিক অলিভ অয়েলে সমৃদ্ধ, এটা কালার করার সঙ্গে সঙ্গে আপনার চুলকে পুষ্টিও জোগায়। সুতরাং চুল ড্যামেজের কথা ভুলে যান, কারণ গার্নিয়ের কালার ন্যাচারাল্‌স দিয়ে আপনার চুল হয়ে ওঠে অপরূপ।

তবে আর অপেক্ষা কিসের? গার্নিয়ের কালার ন্যাচারাল্‌স দিয়ে পেয়ে যান পুষ্টিযুক্ত চুল আর উন্নত কালার।




creative visualisation



Advt.



# ব্যর্থতার মুখোমুখি

কেরিয়ারের দৌড়ে সাফল্যের সঙ্গে ব্যর্থতাও আসে। কিন্তু কীভাবে কাটিয়ে উঠবেন ব্যর্থতা? কর্মক্ষেত্রের ব্যর্থতা কাটিয়ে ওঠার জরুরি কয়েকটি পরামর্শ।

মন দিয়ে কোনও কাজ করলেন। কিন্তু সেটার মনমতো ফল পেলেন না। এমন তো অনেকসময়ই হয়ে থাকে। তখন খারাপ লাগাটাই স্বাভাবিক। কিন্তু তাতেই থেমে থাকলে হবে কি? কোনও কাজে ব্যর্থ হলে প্রথমেই নিজের কী কী ঘাটতি রয়েছে খুঁটিয়ে দেখুন। অনেকসময় আমরা একরকমভাবে কোনও একটা ব্যাপারকে বিশ্লেষণ করি। অন্যদিকটা দেখি না। দোষারোপ না করে আপনার তরফ থেকে আর কী কী উদ্যোগ নিলে ব্যর্থ হতে হত না, সেটা ভেবে দেখুন। সেল্ফ অ্যানালিসিস অনেকটাই সমাধানের পথ দেখায়। কোথায় ভুল হয়েছে, কোন কর্মপদ্ধতি মেনে চলায় সমস্যা হয়েছে ইত্যাদি খুঁটিনাটি অনেক স্বচ্ছভাবে বুঝতে পারবেন। আপনি যখন ব্যর্থ, তখন নিশ্চয় অন্য দিকে কেউ সফল। সফল হওয়ার পথে তিনি কী কী ভেবেছেন বা কীভাবে ওয়র্কপ্ল্যান করেছেন, সেটা জানার চেষ্টা করুন। আপনার টিমের অন্যান্য সদস্য এবং অভিজ্ঞ কর্মচারীদের সঙ্গে মিটিং করেও ব্যাপারটা নিয়ে আলোচনা করতে পারেন। কোথায় কী ভুল হয়েছে সেটাও খেয়াল করুন। তারপর নতুন উদ্যমে কাজ শুরু করুন। আপনার পক্ষে যতটা সম্ভব, ততটা উদ্যোগ পুরোপুরি দিন। আলসেমি না করে নিজের দক্ষতা অনুযায়ী পুরোটা দেওয়ার চেষ্টা করুন। এতে ব্যর্থ হবেন না, তা বলছি না। কিন্তু ব্যর্থ হওয়ার সম্ভাবনাটা তো কমে যায়। সব সময় ব্যর্থ হওয়ার জন্য নির্দিষ্ট কোনও ইকুয়েশন কাজ করে না। পরিবেশ-পরিস্থিতি, অফিস পলিটিক্সও কারণ হতে পারে। কিন্তু সেটার সঙ্গেও মোকাবিলা করতে শিখতে হবে। ভাল-খারাপ সব মিলিয়েই তো এক একটা জায়গা। তার মধ্যেও কীভাবে নিজেকে সফল হিসেবে প্রেজেন্ট করবেন, সেখানেই আপনার মুনশিয়ানা লুকিয়ে। অনেকসময় আবার এরকমও হয়, পুরো কাজটা মন দিয়ে করলেন, কিন্তু ব্যর্থ হলেন। এতে নিজের ওপর বিশ্বাস হারাবেন না। আপনার যদি মনে হয় পুরোপুরি মন দিয়ে কাজ করেছেন, তাহলে নিশ্চয় সময়ের সঙ্গে সঙ্গে নিজের জায়গা তৈরি করে নিতে পারবেন। একটা ব্যর্থতার পর মন খারাপের জের বেশ কিছুদিন ধরে চলতে পারে। সেই দিনগুলো নিজেকে একটু বেশি সময় দিন। দরকার হলে ভিড়ভাট্টা থেকে সরে গিয়ে একা সময় কাটান বা ছেলেবেলার বন্ধুর সঙ্গে ফোনে গল্প করুন। বই পড়া, গান শোনা, নিজের ব্যক্তিগত কোনও শখ নিয়ে সময় কাটালেও মন ভাল হবে। ব্যর্থতা থেকে যে শিক্ষাটা পেয়েছিলেন, তা ভুলে না গিয়ে কাজে লাগান। কাজের প্রত্যেক ধাপেই ক্রসচেকিং করলে আপনার সুবিধা হবে। এই সিচুয়েশনে কেন এরকম হল, সেটা নিয়েও যতটা ভাববেন, ততটাও কিন্তু গুরুত্ব দিতে হবে প্রেজেন্টেশন স্কিলের ওপর। অনেক সময় পরিস্থিতি অনুযায়ী প্ল্যান বদলে ফেলতে হয়, মানসিক ভাবে প্রস্তুত থাকুন। এতে কোনও কারণে একটু-আধটু মানিয়ে নিতে হলে প্রতি পদক্ষেপে ব্যর্থতা গ্রাস করবে না। নিজের কাজের প্রতি বিশ্বাস রাখুন। এর সঙ্গে নিজের ক্ষমতা এবং দক্ষতার আন্দাজ থাকাও জরুরি। দেখবেন ব্যর্থতা আপনাকে কাবু করতে পারছে না।




Take care.
GARNIER
গার্নিয়ের কালার ন্যাচারাল্‌স
আপনাকে জানায়
শুভ দীপাবলীর প্রীতি ও শুভেচ্ছা।
5
NOURISHED HAIR, BETTER COLOUR
GARNIER
Color Naturals
Cream
NOURISHING PERMANENT HAIR COLOUR
ন্যাচারাল অলিভ অয়েল সহ
creative visualisation
এই দীপাবলীতে
গার্নিয়ের কালার ন্যাচারাল্‌স দিয়ে চুল
কালার করুন এবং হয়ে উঠুন গর্জাস।
www.garnier.in | কোনো প্রশ্ন/ অভিযোগ আছে কি ? 1800-22-3000 in.loreal.com–এ বা (Garnier <Name> <Query>)
SMS করুন 575755 নম্বরে। প্রত্যেক SMS চার্জ টা.3 পর্যন্ত। | করিশ্মা কাপুর চুলে লাগিয়েছেন গার্নিয়ের কালার ন্যাচারাল্‌স নং. 5 লাইট ব্রাউন শেড।



## রেস্তরাঁয় ডাইনিং এটিকেট নিয়ে টেনশনে? বান্ধবীর প্রি-ম্যারেজ পার্টির প্ল্যান নিয়ে টেনশনে? সমস্যার সমাধানে গ্রুমিং এক্সপার্ট

রা ধি কা ভ ট্টা চা র্য শা হ

ফাইন ডাইনিংয়ের জন্য মাঝেমাঝেই রেস্তরাঁয় যাই। রেস্তরাঁয় ডিনার করার সময় কী এটিকেট মেনে চলা প্রয়োজন?

**নম্রতা সেন,** *সোনারপুর*

সঠিক টেবল ম্যানার শুধু আপনাকে আত্মবিশ্বাসই দেবে না, বরং আপনার কমফর্ট লেভেলও বাড়িয়ে দেবে। খাওয়ার সময় কোলের উপর ন্যাপকিন রাখুন। যদি কোনও কারণে টেবল ছেড়ে উঠতে হয়, তাহলে ন্যাপকিনটি আলতোভাবে ভাঁজ করে আপনার প্লেটের ডান বা বাঁদিকে রাখুন। তবে কখনওই চেয়ারের উপরে রেখে যাবেন না। খাওয়া শেষ হয়ে গেলে ফর্ক আর চামচ আড়াআড়িভাবে প্লেটের মাঝখানে রাখুন। খাবার মাঝখানে যখন ও দু'টির প্রয়োজন হচ্ছে না, তখন প্লেটের উপরে রেখে দিন, কোনওভাবেই যেন টেবল স্পর্শ না করে। স্যুপ খেলে স্যুপ বোল ডিনার প্লেটের উপরে রাখতে পারেন। স্যুপের চামচ যদি কোনও কারণে নামিয়ে রাখতে হয়, তাহলে সেটি স্যুপ বোলের ভিতরেই রাখুন। স্যুপ শেষ না হওয়া পর্যন্ত ডিশের উপর চামচ নামিয়ে রাখবেন না। ব্রেড খেলে, যে টুকরোগুলি খাবেন, শুধু সেগুলিতেই মাখন লাগান। খাবার সবসময় বাঁদিক থেকে ডানদিকে সার্ভ করুন। আর খাওয়া হয়ে গেলে প্লেট সবসময় ডানদিক থেকে পরিষ্কার করবেন। যদি আপনি ড্রিংক না করেন, তাহলে কেউ আপনাকে ওয়াইন অফার করলে, চুপচাপ থাকুন। ভদ্রভাবে 'না'ও বলতে পারেন। অন্য কারওর প্লেট থেকে খাবার তুলে খাবেন না। খেতে খেতে কথা বলাটাও শোভনীয় নয়। যখন খাচ্ছেন না, তখন কোলের উপর হাতদু'টো রেখে দিতে পারেন। তবে টেবলের উপরে কনুই রাখবেন না। বাকিরা যে গতিতে খাচ্ছেন, তার সঙ্গে তাল মিলিয়ে খাওয়ার চেষ্টা করুন। যদি রেস্টরুমে যাওয়ার প্রয়োজন হয়, তাহলে 'এক্সকিউজ় মি' বলে উঠুন। কাশি পেলে মুখে ন্যাপকিন চাপা দিন।

আমার বান্ধবীর কিছুদিন পরেই বিয়ে। বিয়ের আগে আমি ওর জন্য একটা প্রি-ম্যারেজ পার্টির আয়োজন করতে চাই। আমি সেখানে ওর স্কুল, কলেজ, অফিসের বন্ধুদের ডাকতে চাই। ওঁদের অধিকাংশই একে অপরকে চেনেন না। তাই পার্টি আদৌ সফল হবে কি না, বুঝতে পারছি না। দয়া করে কিছু টিপস দিন।

**শান্তশ্রী বর্মন,** *দিল্লি*

আপনাদের বান্ধবীর জন্য এটি কিন্তু সত্যিই অসাধারণ আইডিয়া। অন্য আর পাঁচটা পার্টির মতোই এই পার্টিটা অ্যারেঞ্জ করুন। ছোটখাটো জিনিসগুলোর দিকেও খেয়াল রাখবেন, যাতে সবাই অনেকদিন পরেও এই পার্টির কথা মনে রাখে। যাঁদের নিমন্ত্রণ করেছেন, তাঁরা সবাই আসবেন কি না, সে ব্যাপারে আগে থেকে জেনে নিলে গেস্টলিস্ট তৈরি করতে সুবিধে হবে। একজন কেটারারকে বলে রাখুন। যেহেতু আপনি পার্টির হোস্ট, তাই কেটারিংয়ের দিকটা না সামলাতে হলেই ভাল। সকলের সঙ্গে মিশতে পারবেন ভালভাবে। কার্ডে লিখে দিতে পারেন যে, এই পার্টি আপনার বন্ধুর প্রি-ওয়েডিং সেলিব্রেশন ও এতে ওর চেনাশোনা অতিথিরা আসবেন। যতটা সময় পারেন, অতিথিদের সঙ্গে কাটান। এতে ওদের একে অপরের সঙ্গে মিশতে সুবিধে হবে। আর পার্টিতে যেন স্ন্যাক্স ও ড্রিংকসের পর্যাপ্ত ব্যবস্থা থাকে।

### বি শে ষ টি প স

প্রি-ওয়েডিং পার্টিতে

- যদি আপনি পার্টির হোস্ট হন, তাহলে খেয়াল রাখুন অতিথিরা যেন কমফর্টেবল বোধ করেন। প্রয়োজনে আপনি নিজে একে অপরের সঙ্গে মিশুন। ওঁদের ওয়েলকাম করার দায়িত্বও কিন্তু আপনারই।
- পার্টিতে খাওয়াদাওয়ার যথেষ্ট ব্যবস্থা থাকা প্রয়োজন। ড্রিংকসের ব্যাপারে কোনও কার্পণ্য করবেন না। মনে রাখবেন, গেস্টদের সন্তুষ্ট করার জন্য খাওয়াদাওয়া ও ড্রিংকসের ঢালাও ব্যবস্থা রাখতে হবে।
- আজকাল তো অনেকেই আরএসভিপি করে আগে থেকে জানিয়ে দিতে বলেন যে পার্টিতে উপস্থিত থাকবেন কি না। এছাড়া ইনভিটেশন কার্ডে লিখে দিন যে, এই পার্টিতে সবাই সবাইকে নাও চিনতে পারেন। তাই নতুন বন্ধুত্বের জন্য যেন ওঁরা তৈরি থাকেন।



**অলংকরণ:** অসীম হালদার

**প্রশ্ন পাঠাতে পারেন:**

sananda@abp.in



# অফিসে রোম্যান্স

এই তো সবে মাসছয়েক হল নতুন অফিসে ঢুকেছেন। তবে আপনার ঠিক পরপরই অফিসে এসেছে আরও একজন। আর প্রথমবার তাঁকে দেখেই মনে হল, 'বাঃ! এই তো চাই।' আপনি প্রেমে পড়ে গিয়েছেন! খেয়াল রাখতে হবে, অফিসের বাইরে আপনাদের সম্পর্ক যতই ইনফর্মাল হোক না কেন, অফিসের চৌহদ্দির মধ্যে যেন একটা পেশাদার ভাব ধরে রাখা যায়। চা-কফি বা লাঞ্চব্রেকে বেরনোর অজুহাতে দেখা করেন। খেয়াল রাখবেন, যেন অযথা সময় নষ্ট না হয়। তবে কাজের ফাঁকে এরকম হেলদি ব্রেক কাজে উৎসাহ ফিরিয়ে আনতে বাধ্য। কোনও কারণে মনোমালিন্য হলে তার প্রভাব যেন অফিসের কাজে বা অফিসের সম্পর্কে না পড়ে, সেটাও মাথায় রাখতে হবে। আর একই অফিসে কাজ করার আরও একটা সুবিধে আছে। এতে সন্দেহের অবকাশ কমবে! একে অপরের কাজের চরিত্র সম্বন্ধে জানলে, অযথা দোষারোপ করা যাবে না। স্বামী বাড়ি ফিরতে দেরি করলে আপনি বুঝবেন যে অফিসের কাজে আটকে পড়েছিলেন। এতে বিশ্বাস আর বোঝাপড়াও দৃঢ় হবে।

### অ্যান্ড দে লিভড হ্যাপিলি...

কোয়েল আর আকাশ একই অফিসে কাজ করত। প্রথমে কোলিগ, তারপর বন্ধুত্বের পর্ব পেরিয়ে ধীরে ধীরে দানা বাঁধল প্রেম। তবে একে অপরের সঙ্গে যা সময় কাটানো, সব অফিসের বাইরে বা ছুটির দিনে। প্রায় তিন বছরের প্রেমপর্বের পরে এখন ওরা ঘর বাঁধতে চলেছে।



ঠোঁটের যত্ন, লিপস্টিকের সঠিক শেড নির্বাচন এবং ঠোঁট আঁকার যথাযথ পদ্ধতি নিয়ে একটি বিশেষ আলোচনা।

# Highlight Your Lips

ব্যাগে সাজগোজের জন্য কী কী রাখেন, জিজ্ঞেস করলেই আমরা ইনস্ট্যান্ট উত্তর পাই, কাজল আর লিপস্টিক। চোখের মেক-আপে যেরকম কাজল না হলে হয় না, তেমনই ঠোঁটের জন্য জরুরি লিপস্টিক। ব্রাইট হোক বা মিউট, লিপস্টিকের যে কোনও শেড নিমেষে মেক-আপের স্টাইল স্টেটমেন্ট বদলে দিতে পারে। কিন্তু লিপস্টিক লাগানোর সঠিক পদ্ধতি না

জানলে আপনার সাজ সম্পূর্ণ হবে না। কোন স্কিন টোনে কীরকম লিপস্টিক মানানসই হবে বা কীভাবে লিপ লাইন করবেন—এরকম হাজারও প্রশ্ন লুকিয়ে থাকে আমাদের মনে। তাই লিপস্টিক লাগানোর খুঁটিনাটি নানা তথ্য নিয়ে হাজির আমরা।

### ঠোঁটের প্রাথমিক যত্ন

লিপস্টিক লাগানোর জন্য ঠোঁট মসৃণ ও কোমল হলে ভাল। ফাটা ঠোঁটে যত ভাল করে লিপস্টিকই লাগান না কেন, দেখতে মোটেই ভাল লাগবে না। মুখ ধোওয়ার পর ঠোঁট নরম তোয়ালে দিয়ে আলতো করে ঘষে নিন। এতে ডেড সেল রিমুভ হয়ে যাবে। তারপর ময়শ্চারাইজারযুক্ত লিপবাম লাগিয়ে ঠোঁট দু'টো ১৫-২০ সেকেন্ড সামান্য চেপে ধরুন। এতে ঠোঁটে ময়শ্চারাইজার ঢুকে যাবে। লিপস্টিক লাগানোর ১৫ মিনিট আগে লিপ বাম লাগাবেন, না হলে লিপস্টিক ঘেঁটে যেতে পারে। এর পরে ঠোঁটের মেক-আপ শুরু করুন লিপলাইনার দিয়ে।

### লিপ লাইনার কীভাবে লাগাবেন

ঠোঁটের শেপ ঠিকমতো আউটলাইন করার জন্যেই দরকার লিপলাইনার। পেনসিল লিপলাইনার হলে ভাল হয়। তবে পেনসিল লিপ লাইনার না থাকলে লিপ ব্রাশ দিয়েও লিপ লাইন করতে পারেন। সরু ও পাতলা ঠোঁটে আউটলাইনের জন্যে ঠোঁটের সামান্য বাইরে দিয়ে আউটলাইন করে নিন। ঠোঁট অপেক্ষাকৃত মোটা লাগবে। মোটা ঠোঁটে ন্যাচারাল লিপ লাইনের সামান্য ভেতর দিয়ে লাইন করে নিন। এতে ঠোঁট অপেক্ষাকৃত সরু ও পাতলা দেখাবে। খেয়াল রাখবেন, এমনভাবে লিপ লাইনার লাগাবেন যাতে আর্টিফিশিয়াল মনে না হয়।



### লিপস্টিক ভাল রাখতে



- অতিরিক্ত গরম বা আর্দ্রতায় লিপস্টিক তাড়াতাড়ি নষ্ট হয়ে যেতে পারে। তাই লিপস্টিক জিপ লক ব্যাগে ভরে ফ্রিজে রাখুন। অনেকদিন ভাল থাকবে।
- লিপস্টিক ব্যবহারের পর শক্ত করে ক্যাপ আটকে রাখুন যাতে ধুলো না লাগে।

# গর্জাস লিপস



## কীভাবে বাছবেন লিপস্টিকের রং

দিনের কোন সময় সাজছেন, কী রঙের পোশাক পরছেন তার ওপর নির্ভর করে লিপস্টিকের রং বাছুন। তবে পুরোটাই নির্ভর করবে আপনার ক্যারেজের ওপর। হালকা পোশাকের সঙ্গে ভাইব্রেন্ট লিপস্টিক লাগাতেই পারেন, নজরে পড়বে। শুধুমাত্র ট্রেন্ডি বলেই কোনও বিশেষ লিপকালার ট্রাই করতে হবে, এমন নয়। কনফিডেন্ট না হলে খুব বেশি ডার্ক কালার ক্যারি করবেন না। আপনার স্কিনটোন অনুযায়ী সবসময় লিপস্টিকের শেড বাছুন। গর্জাস লুকের জন্য একটু আপনার স্কিন টোন অনুযায়ী ডার্ক শেডের লিপস্টিক যেমন বারগ্যান্ডি, ওয়াইন রেড, প্লাম, ব্রিক রেড বা কোরাল রং বেছে নিতে পারেন। শীত আসবে আসবে এই সময়ে একটু ব্রাইট কালার ট্রাই করতে পারেন। একটা কথা মাথায় রাখবেন, যদি হেভি আই মেক-আপ করেন তখন ঠোঁট হাইলাইট না করাই ভাল। আর ন্যুড আই মেক-আপের ক্ষেত্রে ঠোঁটে ডার্ক কালার ব্যবহার করতে পারেন, দেখতে ভাল লাগবে। তবে যা করবেন, খেয়াল রাখবেন যাতে ব্যালেন্স বজায় থাকবে।

## লিপস্টিক কীভাবে লাগাবেন

ঠোঁটের ঠিক মাঝখান থেকে শুরু করে আউটওয়ার্ড স্ট্রোকে লিপস্টিক লাগান। লিপের শেপ ভাল বোঝা যাবে। লিপস্টিক লাগানো হয়ে গেলে টিস্যুতে পাউডার নিয়ে ঠোঁটের মধ্যে রেখে সামান্য চাপ দিন। এতে অতিরিক্ত লিপস্টিক উঠে যাবে আর ভাল করে সেটও করবে। ফিনিশিং টাচ হিসেবে সামান্য লিপগ্লস নিয়ে ঠোঁটের ঠিক মাঝখানে লাগিয়ে নিন। শাইনি এফেক্ট পাবেন।



## ডেলি লিপ কেয়ার

নরম ঠোঁট পেতে রোজ রাতে শুতে যাওয়ার আগে নারকেল তেল, চন্দনবাটা, দুধের সর ও গোলাপজল একসঙ্গে মিশিয়ে ঠোঁটে লাগান। পরের দিন সকালে ঘুম থেকে উঠে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। একসপ্তাহ নিয়মিত মেনে চলুন। উপকার পাবেন।

মডেল: অন্তঃশীলা
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী, ফোন:৯৮৩০১৩৬৫৩৪
পোশাক: ওয়েস্টসাইড, ক্যামাক স্ট্রিট
ফোন: ২২৮১-৭৩৮৬
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়


অঢেল আশীর্বাদের মেকিং চার্জ সামান্য!
বাছাই করা গোল্ড ও ডায়মন্ড কালেকশন। সঙ্গে নজরকাড়া মেকিং চার্জ, সারাবছর।
যাতে সম্পর্কের বন্ধনগুলো আরও দৃঢ় হয়ে ওঠে।
Khadim's sona KHazana
খাঁটি সোনা। খাঁটি স্টাইল।
বৌবাজার ৬৫৪০ ৬১৬৫ • শ্যামবাজার ৬৪৫৮ ১৮৭০ • সোদপুর ৬৪৫৮ ১৮৫৭ • কাঁচরাপাড়া ৬৪৫৯ ০০৪৭



# Make-up Tricks

পুজোয় সমুদ্রে বেড়াতে গেছিলাম। ভীষণ ট্যানড হয়ে গেছি। সামনেই বন্ধুর এনগেজমেন্ট আছে। এইভাবে যেতে চাই না। মেক-আপে কি ট্যান ঢাকা সম্ভব?

**তুলি মুখোপাধ্যায়, ই-মেল মারফত**

মেক-আপ দিয়ে ট্যান ঢাকাটা একটু মুশকিল। সারা গায়ে তো আপনি কনসিলার লাগাতে পারবেন না। সমুদ্রে গেলে ট্যান হয়েই থাকে। অনেকেই আবার এই ট্যানটা খুব পছন্দ করেন। তবে হ্যাঁ অসমান ট্যান মোটেই দেখতে ভাল লাগে না। রাতারাতি কিন্তু আপনার এই ট্যান যাবে না। সময় লাগবে। একমাত্র উপায় ভাল করে বডি স্ক্রাব ব্যাবহার করুন। এতে ট্যান আস্তে আস্তে হালকা হবে। সঙ্গে ডি-ট্যানিং লোশন লাগাতে পারেন। এ ছাড়া আর কোনও সলিউশন নেই।



স্কিন ট্যানের সমস্যা হোক বা মুখে অতিরিক্ত তিলের, মেক-আপের জাদুকাঠি নিমেষে আপনার সমস্যা দূর করতে পারে। কোন মেক-আপ লাগাবেন, কীভাবে লাগাবেন জেনে নিন। আপনার জন্যে মেক-আপ কিট সাজিয়ে গুছিয়ে দিচ্ছেন মেক-আপ ম্যাজিশিয়ান ক্লিন্ট ফার্নান্ডেজ়।

আমি বেশ ফর্সা। আমার মুখে অনেক তিল আছে। বিশেষ করে দু' গালে। শুনেছি লেজ়ার ট্রিটমেন্ট করালে এই সমস্যা আর থাকবে না। কিন্তু আমি ট্রিটমেন্ট করাতে চাই না। এমনিতে আমার কোনও অসুবিধে নেই। কিন্তু কোথাও গেলে, তিল ঢাকতে চাই। কিছু মেক-আপ ট্রিকস পেলে ভাল হয়।

**দেবারতি সেন, দমদম পার্ক**

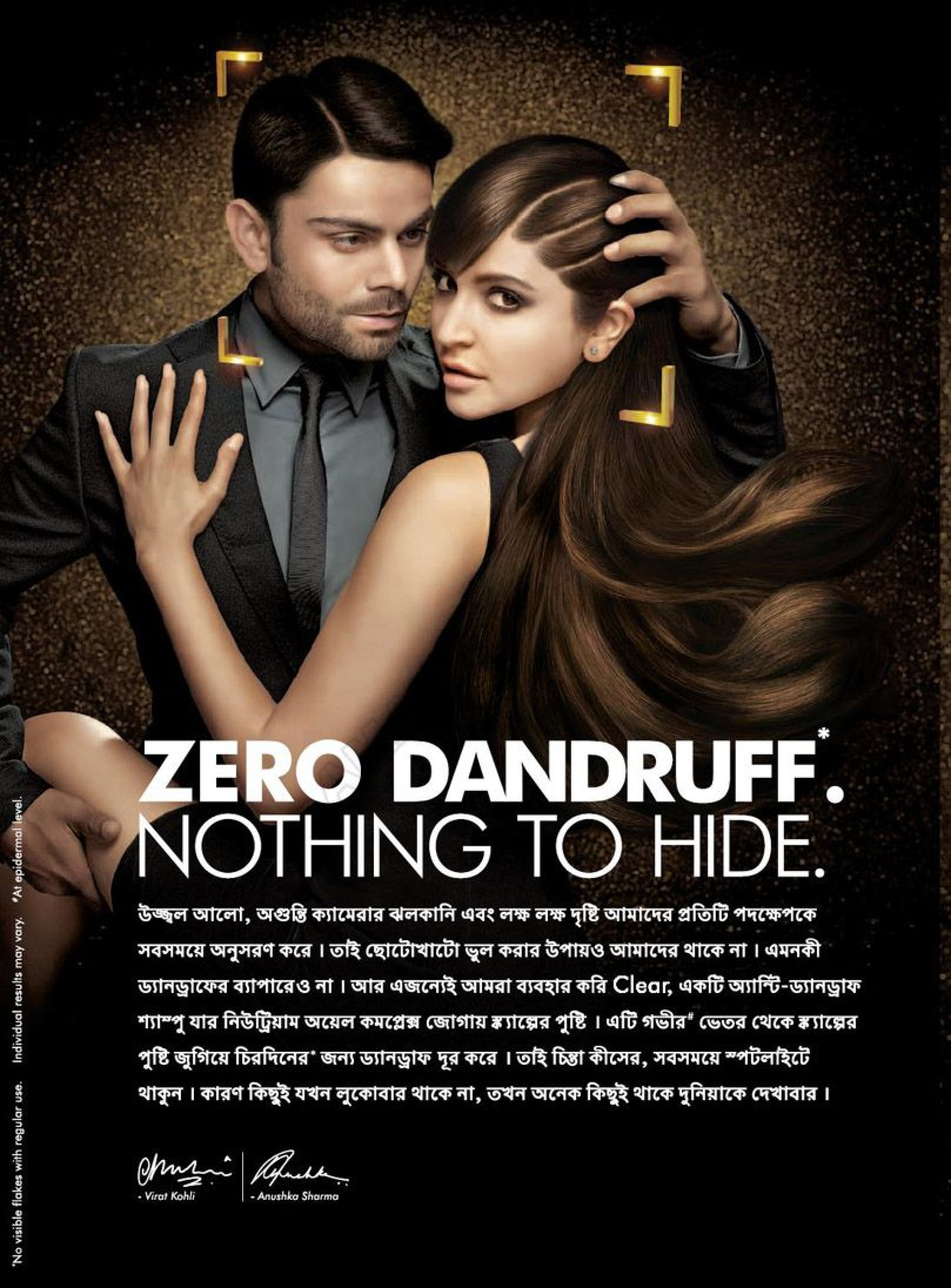
লেজ়ার ট্রিটমেন্ট নিয়ে আমি মন্তব্য করব না। ওটা আমার কাজের পরিধির বাইরে পরে। তবে হ্যাঁ, আপনাকে কিছু কুইক মেক-আপ ট্রিকস শেখাতে পারি, যাতে কোথাও গেলে আপনার তিল নিয়ে ঝামেলা না হয়। আপনার মেক-আপ কিটে সবার আগে দরকার ভাল মানের কনসিলার। তিলের উপর কনসিলার লাগিয়ে ভাল করে ব্লেন্ড করে নিন। স্কিন টোনের সঙ্গে মিশে গেলে লিক্যুইড ফাউন্ডেশন লাগান। স্কিন টোনের উপর ফাউন্ডেশনের শেড নির্ভর করবে। ব্লেন্ড করে ট্রান্সলুসেন্ট পাউডার লাগিয়ে নিন। ফাউন্ডেশন সেট করে যাবে। ট্রাই করে দেখুন। কোনও সমস্যাই আর থাকবে না।



প্রশ্ন পাঠাতে পারেন

sananda@abp.in


"মায়ের ছোঁয়ায় ত্বক সফ্‌ট সফ্‌ট,
স্মাইল স্মাইল"
মা-এর কোমল স্পর্শের জাদু
এখন আপনার হাতেও।
ভেসোকেয়ার হার্বাল স্কিন
জেলীতে আছে
অ্যালোভেরা, তুলসী,
ক্যামোমাইল-এর প্রাকৃতিক
গুণ যা ত্বককে দেয় আর্দ্রতা,
কোমলতা, পুষ্টি ও সুরক্ষা ...
৫ গুণ বেশী কার্যকরী
৫ গুণ বেশী স্নেহে ভরা
ক্যামোমাইল
তুলসী
অ্যালোভেরা
বিনামূল্যে
বোরোপ্লাস
লোশন*
emami
Vasocare®
HERBAL SKIN JELLY
সঞ্জীবনী স্পর্শের
emami
Vasocare®
HERBAL SKIN JELLY
৫ X বেশী কার্যকর
With Aloe Vera, Chamomile & Tulsi
Lightly Fragranced
BORO PLUS
ADVANCED MOISTURISING Lotion
NATURE SHIELD COMPLEX
Badam & Milk Cream
*বিনামূল্যে ১০ টাকা মূল্যের ২৫ মি.লি. বোরোপ্লাস
ভেসোকেয়ার হার্বাল স্কিন জেলীর সঙ্গে। অফার স্টক থাকা পর্যন্ত।


ZERO DANDRUFF*.
NOTHING TO HIDE.
উজ্জ্বল আলো, অগুন্তি ক্যামেরার ঝলকানি এবং লক্ষ লক্ষ দৃষ্টি আমাদের প্রতিটি পদক্ষেপকে সবসময়ে অনুসরণ করে। তাই ছোটোখাটো ভুল করার উপায়ও আমাদের থাকে না। এমনকী ড্যানড্রাফের ব্যাপারেও না। আর এজন্যেই আমরা ব্যবহার করি Clear, একটি অ্যান্টি-ড্যানড্রাফ শ্যাম্পু যার নিউট্রিয়াম অয়েল কমপ্লেক্স জোগায় স্ক্যাল্পের পুষ্টি। এটি গভীর# ভেতর থেকে স্ক্যাল্পের পুষ্টি জুগিয়ে চিরদিনের* জন্য ড্যানড্রাফ দূর করে। তাই চিন্তা কীসের, সবসময়ে স্পটলাইটে থাকুন। কারণ কিছুই যখন লুকোবার থাকে না, তখন অনেক কিছুই থাকে দুনিয়াকে দেখাবার।
- Virat Kohli
- Anushka Sharma
*No visible flakes with regular use. Individual results may vary. #At epidermal level.


NEW
CLEAR
ANTI-DANDRUFF
COMPLETE ACTIVE CARE
with
NUTRIUM OIL
COMPLEX
CLEAR™
ANTI-DANDRUFF SHAMPOO







তৈলাক্ত ত্বক, ব্রণর সমস্যা, মুখে কালো দাগ, সারা বছর ঠোঁট ফাটে, কী করে মেক-আপ করবেন ঠিক বুঝতে পারছেন না— সব সমস্যার সমাধানে বিউটি টিপস নিয়ে হাজির রূপ বিশেষজ্ঞ শেহনাজ় হুসেন।



# বিউটি ট্রিটমেন্ট

আমার বয়স ১৭ বছর। গায়ের রং খুব কালো। বন্ধুরা সবাই আমাকে নিয়ে মজা করে। কী করলে ফরসা হব? কোনও ঘরোয়া উপায় জানালে উপকৃত হব।

**রুমকি কর্মকার**, *যোধপুর পার্ক*

যতটা সম্ভব রোদে কম বাইরে বেরনোর চেষ্টা করুন। যদি একান্তই রোদে বাইরে বেরতে হয় তাহলে অবশ্যই অ্যান্টিট্যান সানস্ক্রিন লাগান। এর পাশাপাশি বাড়িতে কয়েকটি নিয়ম মেনে চলুন। চালের গুঁড়ো, দই মিশিয়ে একটা ফেসিয়াল স্ক্রাবার তৈরি করে মুখে ও গলায় লাগিয়ে হালকা হাতে নিন। পাঁচ মিনিট রেখে সার্কুলার মুভমেন্টে ঘষে জল দিয়ে ধুয়ে নিন। সপ্তাহে দু'দিন এই স্ক্রাবার ব্যবহার করুন, উপকার পাবেন। তবে অ্যাকনে, র‍্যাশ বা ব্রণর সমস্যা থাকলে স্ক্রাবার ব্যবহার করবেন না।

আমার বয়স ২০ বছর। ত্বক তৈলাক্ত। কিছুদিন আগে আমার মুখে অনেক ব্রণ বেরিয়েছে। ওষুধ লাগাতে ব্রণ সেরে গেছে। কিন্তু মুখে কালো দাগ থেকে গেছে। দেখতে ভীষণ খারাপ লাগে। অনেক ওষুধ ব্যবহার করেছি কিন্তু কোনও উপকার পাইনি। কী করলে উপকার পাব?

**পায়েল হালদার**, *ভবানীপুর*

দিনে অন্তত দু'বার সকালে ও রাতে ঘুম থেকে উঠে মেডিকেটেড সাবান দিয়ে মুখ ধুয়ে নিন। তারপর তুলোয় অ্যাসট্রিনজেন্ট লোশন লাগিয়ে ভাল করে মুখ মুছে নিন। বর্তমানে যে এতে সমস্যা আরও বাড়বে। এক চা-চামচ মধু ও লেবুর রস একসঙ্গে মিশিয়ে দিনের যে কোনও সময়ে মুখে লাগান। তিন চা-চামচ ওটস, এক চা-চামচ মধু, দই, লেবুর রস বা ডিমের সাদা অংশ একসঙ্গে মিশিয়ে একটা ফেসমাস্ক তৈরি করে নিন। সপ্তাহে তিনদিন এই মাস্ক পুরো মুখে (ঠোঁট ও চোখের চারপাশ বাদে) লাগিয়ে নিন। আধঘণ্টা পর জল দিয়ে ভাল করে ধুয়ে নিন।

আমার বয়স ২২ বছর। গায়ের রং মোটামুটি ফরসার দিকেই। আমার মূল সমস্যা মুখে কালো কালো ছোপ আছে। কী করলে এই সমস্যা থেকে মুক্তি পাব?

**সুস্মিতা অধিকারী**, *বরাহনগর*

প্রতিদিন স্নানের আগে সামান্য তিলের তেল নিয়ে মুখে ভাল করে মাসাজ করুন। রাতে শুতে যাওয়ার আগে ফেস ওয়াশ দিয়ে মুখ ধুয়ে নিন। তোয়ালে দিয়ে মুখ মুছে নারিশিং ক্রিম লাগান। কয়েক মিনিট হালকা হাতে মাসাজ করুন। বাড়িতে একটা প্যাক তৈরি করেও লাগাতে পারেন। বেসন, দই, লেবুর রস ও সামান্য হলুদগুঁড়ো একসঙ্গে মিশিয়ে ঘন পেস্ট তৈরি করে সপ্তাহে তিনদিন লাগান। শুকিয়ে গেলে ধুয়ে ফেলুন। নিয়মিত কিছুদিন ব্যবহার করলে দেখবেন দাগ আগের চেয়ে অনেক হালকা হয়ে গেছে।

কোনও কসমেটিকসের দোকানেই অ্যাসট্রিনজেন্ট লোশন কিনতে পারবেন। কিছু ঘরোয়া উপায়ও ট্রাই করে দেখতে পারেন। চন্দনবাটার সঙ্গে গোলাপ জল মিশিয়ে একটা পেস্ট বানিয়ে রোজ মুখে লাগান। ১৫ মিনিট পর  জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। দারুচিনি গুঁড়ো করে লেবুর রস ও মধুর সঙ্গে মিশিয়ে একটা ঘন পেস্ট তৈরি করে নিন। ব্রণর উপর লাগিয়ে একঘণ্টা রেখে দিন। এর পাশাপাশি গোলাপ জলের সঙ্গে মুলতানি মাটি মিশিয়ে একটা পেস্ট তৈরি করে নিন। এতে লেবুর রসও মিশিয়ে নিতে পারেন। সপ্তাহে দু’-তিনদিন পেস্টটা মুখে লাগান। শুকিয়ে গেলে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। আপনার যেহেতু অয়েলি স্কিন তাই ক্রিম বা ময়শ্চারাইজ়ার ব্যবহার না করাই ভাল। যে সমস্ত প্রডাক্ট ত্বকের জন্য ব্যবহার করবেন খেয়াল রাখবেন সেগুলো যেন অয়েল-ফ্রি হয়। এর পাশাপাশি বেশি করে ফল, স্যালাড, দই খান। প্রতিদিন ছয় থেকে আট গ্লাস জল খান। সকালে ঘুম থেকে উঠে খালি পেটে এক গ্লাস জলে কয়েক ফোঁটা লেবুর রস মিশিয়ে খেলে উপকার পাবেন। এছাড়াও ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ভিটামিন এবং মিনারেল সাপ্লিমেন্টসও খেতে পারেন।

আমার ঠোঁট খুব ড্রাই। সারা বছরই ঠোঁট ফাটে। মাঝে মাঝে রক্তও বের হয়। অনেক লিপ বাম লাগিয়ে দেখেছি কিন্তু কোনও উপকার পাইনি। আমাকে প্লিজ় কিছু ঘরোয়া উপায় জানালে উপকৃত হব।

**সাধনা কুমার,** *হাওড়া*

মুখ ধোওয়ার পর আপনার ঠোঁট যখন ভিজে থাকে তখন একটা ভিজে নরম তোয়ালে দিয়ে হালকা হাতে ঘষুন। এতে ঠোঁটের ডেড সেল রিমুভ হয়ে যাবে। তবে খেয়াল করুন, জোরে ঘষবেন না। কারণ, আমাদের সকলেরই ঠোঁটের চামড়া শরীরের অন্যান্য অংশের চেয়ে অনেক পাতলা হয়। তাই জোরে ঘষলে আরও ফেটে যেতে পারে। এরপর দুধের স্বর ঠোঁটে লাগিয়ে একঘণ্টা রেখে দিন। প্রতিদিন রাতে শুতে যাওয়ার আগে হাতে সামান্য আমন্ড অয়েল নিয়ে ঠোঁটে লাগিয়ে নিন। সারারাত রেখে দিন। ঠোঁট ফাটার সমস্যা অনেকটা কমবে সঙ্গে ঠোঁট নরম ও কোমল হবে।

আমার বয়স ৪৫। আমার ত্বক এমনিতেই শুষ্ক প্রকৃতির। শীতকালে আরও শুষ্ক হয়ে যায়। ত্বকে কোনও গ্লো নেই। যতদিন যাচ্ছে ততই অনুজ্জ্বল হয়ে যাচ্ছে। অনেক স্কিন কেয়ার প্রডাক্ট ব্যবহার করেছি কিন্তু কোনও ফল পাইনি। কী করলে ত্বকে সেই পুরনো গ্লো ফিরে আসবে? ঘরোয়া উপায় জানালে উপকৃত হব।

**পিয়ালী দাস,** *বেলঘরিয়া*

শীতকালে বাতাসে আর্দ্রতা কম থাকে, ফলে আমাদের ত্বকও শুষ্ক হয়ে যায়। যেহেতু আপনার ত্বক এমনিতেই শুষ্ক প্রকৃতির, তাই আপনাকে সাবান ব্যবহার করতে বারণ করব। সাবানের পরিবর্তে ক্লেনজ়িং ক্রিম বা জেল ব্যবহার করুন। স্নানের পর নিয়মিত তুলোয় গোলাপ জল নিয়ে ভাল করে মুখ মুছে নিন। বাড়ি থেকে বেরনোর অন্তত ২০ মিনিট আগে মুখে উচ্চ এসপিএফ যুক্ত সানস্ক্রিন লাগিয়ে নিন। মুখের সঙ্গে সঙ্গে অবশ্যই গলা ও ঘাড়ে লাগিয়ে নেবেন। আর যদি আপনি বাড়িতেই থাকেন তাহলে কোনও ভাল ময়শ্চারাইজ়ার লাগিয়ে নিন। এতে আপনার ত্বকের শুষ্কতা অনেকটা কমবে। এর পাশাপাশি কয়েকটা ঘরোয়া উপায়ও ট্রাই করে দেখতে পারেন। মধু, দুধের সর, ডিমের কুসুম একসঙ্গে মিশিয়ে একটা ফেস প্যাক তৈরি করে নিন। প্রতিদিন স্নানের আগে মুখে লাগিয়ে নিন। ১৫ মিনিট পর জল দিয়ে ভাল করে ধুয়ে ফেলুন। রাতে শুতে যাওয়ার আগে ক্লেনজ়ার দিয়ে মুখ পরিষ্কার করে নারিশিং ক্রিম লাগান। হালকা হাতে ভাল করে মাসাজ করুন। শুষ্ক ত্বকের জন্য ফ্রুট প্যাকও খুব কার্যকর। বাড়িতেই খুব সহজে বানিয়ে নিতে পারেন ফ্রুট প্যাক। সরু সরু করে আপেল ও পাকা পেঁপে কেটে নিন। এরসঙ্গে পাকা কলা ভাল করে চটকে একটা ফ্রুট প্যাক বানিয়ে নিন। এই মিশ্রণে সামান্য টক দইও মেশাতে পারেন। প্যাকটি মুখে ও গলায় লাগিয়ে নিন। আধঘণ্টা পর ধুয়ে নিন। নিয়মিত এগুলো মেনে চললে আশা করি উপকার পাবেন।



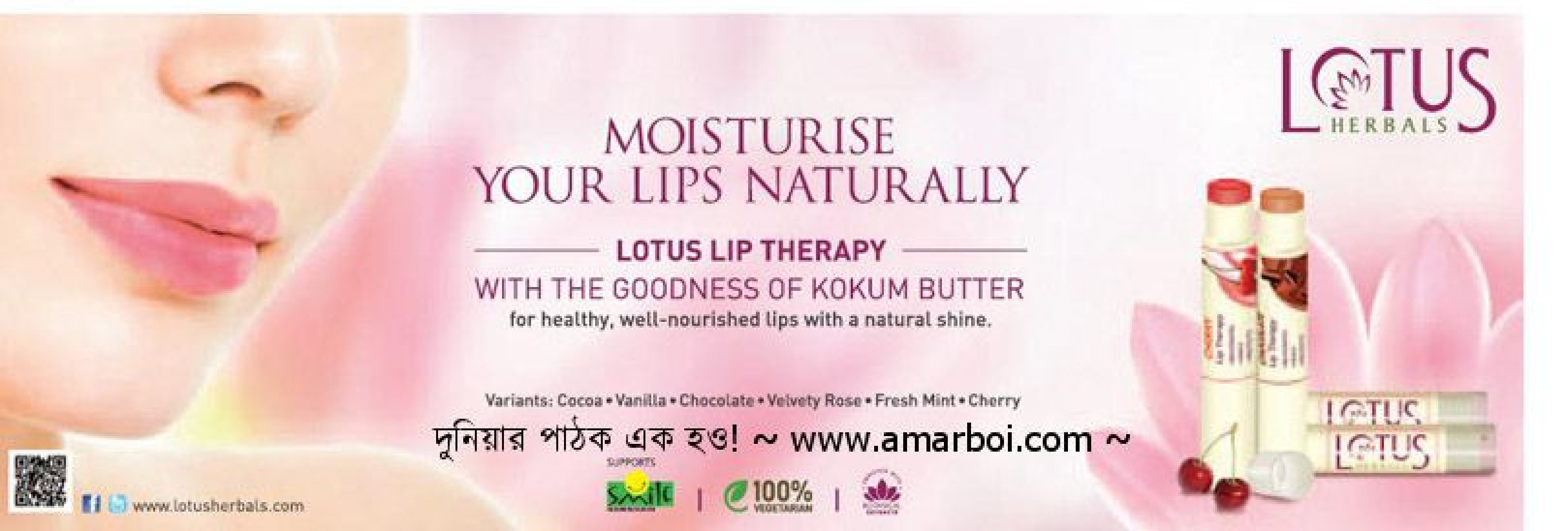





প্রতিদিন রাতে শুতে যাওয়ার আগে সামান্য আমন্ড অয়েল নিয়ে ঠোঁটে লাগিয়ে নিন। সারারাত রেখে দিন। ঠোঁট ফাটার সমস্যা কমে যাবে।



প্রশ্ন পাঠান: sananda@abp.in





পদ্মাসন

# কোলেস্টেরল কমাতে যোগাসন

আমার বয়স ২৯ বছর। আমি চাকরি করি। আমার ওজন মোটামুটি ঠিকঠাক। কিন্তু কিছুদিন আগে আমার হাই কোলেস্টেরল ধরা পড়েছে। ডাক্তার আমাকে অনেক ওষুধ প্রেসক্রাইব করেছেন। তবে আমার ভয় হচ্ছে ওষুধ থেকে কোনও সাইড এফেক্ট হতে পারে। আমি জানতে চাই এক্সারসাইজের সাহায্যে কি কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব? আমি আগে কখনও যোগাসন করিনি। কয়েকটা সহজ আসন বলে দিলে উপকৃত হব।

শিখা সাহা, *নিউ ব্যারাকপুর*

আমি প্রথমেই আপনাকে বলব ডাক্তারের সঙ্গে সরাসরি কথা বলুন। আপনি যে ভয় পাচ্ছেন তা ওঁকে জানান। এতে আপনার সংশয় দূর হয়ে যাবে। কারণ, উনি আপনাকে যে ওষুধগুলো দিয়েছেন তা কোলস্টেরল নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করবে। আপনি যদি শুধুমাত্র সন্দেহের বশবর্তী হয়ে ওষুধ না খান তাহলে কোলেস্টেরল কমবে না, উলটে বাড়তে পারে। ওষুধ তো আপনাকে খেতেই হবে পাশাপাশি যোগাসন করুন। কারণ, হাই কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য যোগাসন খুব উপকারী। প্রতিদিন আধঘণ্টা করে হাঁটুন। হাঁটার থেকে ভাল এক্সারসাইজ আর হয় না। যোগাসন শুরু করার আগে পাঁচমিনিট ওয়ার্ম আপ করুন। ওয়ার্ম আপ করলে শরীরের জড়তা কেটে যাবে। কয়েকটা সহজ যোগাসন বলে দিচ্ছি, ট্রাই করে দেখতে পারেন। বজ্রাসন, পদ্মাসন, শলভাসন, অর্ধমৎস্যাসন করতে পারেন। উপকার পাবেন। এই আসনগুলো খুব একটা কঠিন নয়। কয়েকদিন অভ্যেস করলেই আয়ত্তে আনতে পারবেন। আর হ্যাঁ, আপনাকে খাওয়াদাওয়ার উপরও একটু নিয়ন্ত্রণ রাখতে হবে। কারণ, কোলেস্টেরল কমাতে আপনার চাই এক্সারসাইজ আর ব্যালেন্স ডায়েটের প্রপার কম্বিনেশন। কোলেস্টেরল লেভেল অনেকটাই নির্ভর করে আপনি কতটা খাবার খেলেন তার ওপর। তাই আপনাকে বলব দিনের বিভিন্ন সময়ে কতটা ক্যালরি ইনটেক করলেন তার একটা চার্ট বানিয়ে নিন। যে সমস্ত খাবারে হাই ক্যালরি আছে সেগুলো ডায়েট থেকে একেবারে বাদ দিন। সবুজ শাক-সবজি, ফল, স্যালাড বেশি করে খান। সঙ্গে নিয়মিত যোগাসনগুলো করলে আশা করি উপকার পাবেন।



আপনার কী হাই কোলেস্টেরল? যোগাসনের সাহায্যে কী করে কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ করবেন? কয়েকটি সহজ যোগাসনের সন্ধান দিলেন বিশিষ্ট ফিটনেস এক্সপার্ট পায়েল গিদওয়ানি।



০২২২৬৪৮৮০৫৫/৫৬


কুচিনা মডিউলার কিচেন
রুচিশীল, কার্যকরী এবং আপনার সাধ্যের মধ্যে
মডিউলার কিচেন আইটেমগুলির ওপর হলোগ্রাম দেখে কিনুন
• আপনার অন্দরসজ্জায় আনে অপরূপ ছোঁয়া
• সহজেই তৈরী করা যায়
• নানারকম রঙ ও ডিজাইনের সম্ভার
• যে কোনও রান্নাঘরের মাপেই পেতে পারেন
• নানারকম দামে পাওয়া যায়
KUTCHINA®
Modular Kitchen
www.kutchina.com
Like us at
Bajoria Appliances Pvt. Ltd.: Bajoria Tower, 20 Chinar Park, Ground & 1st Floor, Rajarhat, Gopalpur, Kolkata-157, M: 9874013675, 9830246030
Homeland Showroom: 18B, Ashutosh Mukherjee Road, 3rd Floor, Shop No. 322, Bhawanipur, Kolkata-20, M: 9874013675, 9830246030
Exclusive Kitchen Gallery: Middleton: 6A, Middleton Street, Kolkata-71, M: 9874013675, 9830246030
Exclusive Kitchen Gallery: A. B. Continental Sodepur 9830139535, 9831091900 Life Line Appliances Behala, Joka 9831411932 Neo Kitchen Howrah 9830346707 Renaissance Siliguri 9832072976 Rajlaxmi Krishnagar 9851432202 R. K. Entp Malda 9233490060 Vertex Marketing Concern Howrah 9830283689 Kitchen & Home Appliance: Chandannagar 9831602909, 9831231891 North-East Guwahati 9830246030 Eurolink Orissa 9437055920 C & RC Associate Jadavpur 9831896087 Galaxy Trading Co. Durgapur 9333766090 S. S. Marketing Jalpaiguri 9832086386 Sriram's Appliances Madhyamgram 9830321771 Ananya Kitchen Purulia 9932375170 B. P. Appliances Berhampur, Birbhum 9434222907 Esser Marketing Dumdum 9831297933 Oliya Appliances Asansol 9800009297 Decent Modular Kitchen Patna 9334732142
Dealers: Altech Group Mecheda 9732578962, 9932310959 B. P. Appliance Berhampur, Birbhum 9434222907 B. P. Enterprise Basirhat 9434644393, 9733570614 Esser Marketing Dumdum 9831297933 Excellent India Ashoke Nagar, Habra 9333326060 Indo Appliances Dalhousie 9831129757 Oliya Appliance Asansol 9800009297 Tirupati Steel Ranchi 09835167471 Shree Kailash Homestyle Midnapur 9647301040 Kitchen & Home Appliances Hoogly, Burdwan 9831602909, 9831231891 Jharkhand 08051075897 Tile Centre Dhanbad 9334003339, 0326 6451722 Decent Modular Kitchen Patna 9334732142 Kitchenex Baguiati 9903776796 Rising Agency Haldia 9563957381 Universal Marketing Bishnupur 9434008847 S. A. Appliances Bankura 9434144572
For Dealer Enquiry: Mr. S. Biswas 9748748676

ভাইয়ের কপালে দিলাম ফোঁটা যমের দুয়ারে পড়ল কাঁটা। ভাইয়ের মঙ্গলকামনায় তাই এলাহি খাওয়াদাওয়া। সাবেকি পোলাও-মাংস থেকে হাল আমলের পাতা-গ্রিলড ফিশ। সঙ্গে জমজমাট মিষ্টিমুখ। আয়োজনে শুভা চক্রবর্তী।

# ভাইফোঁটার খাওয়াদাওয়া

## মাছের পোলাও

**উপকরণ:** রুইমাছ ৬ টুকরো, পেঁয়াজ ২টো (বাটা), লঙ্কাবাটা ১ টেবলচামচ, পেস্তা ২ টেবলচামচ, কাজুবাদাম ২ টেবলচামচ, কিশমিশ ২ চামচ, ঘি ১ $^{১}/_{২}$ কাপ, সাদা তেল ৪ টেবলচামচ, নুন-চিনি স্বাদমতো, তেজপাতা, আদাকুচি ১ চামচ, খোয়াক্ষীর ১০০ গ্রাম, দই ২০০ গ্রাম, গোটা গরমমশলা ১০ গ্রাম, গরমমশলাগুঁড়ো $^{১}/_{২}$ চা চামচ, বাসমতী চাল ৫০০ গ্রাম, দুধ $^{১}/_{২}$ কাপ, জাফরান ১ চামচ।



পেশোয়ারি মাংস

মাছের পোলাও



**প্রণালী:** চাল ধুয়ে জল ঝরিয়ে রাখুন। এবার বাটা মশলা, পেস্তা, কাজু, কিশমিশ, গোটা গরমমশলা, দই, চিনি, আদাকুচি, নুন, ঘি, পেঁয়াজবাটা সব একসঙ্গে চালের সঙ্গে মেশান। জাফরান দুধে গুলে চালের সঙ্গে মেশান। গরম তেলে নুন-হলুদ মাখানো মাছ ভেজে তুলে নিন। খোয়াক্ষীরও ঘিয়ে ভেজে নিন। এবার কড়াইতে ঘিয়ে মাখা চাল দিয়ে একটু নেড়ে নামিয়ে নিন। ডেকচিতে ঘি মাখিয়ে তেজপাতা দিন। তার উপর চাল দিয়ে ভাজা মাছগুলো দিন। এরকম আরও একটি লেয়ার তৈরি করুন। শেষে উপরে ঘি ও পরিমাণমতো জল দিন। ডেকচির মুখ ঢেকে আঁচে বসান। চাল সিদ্ধ হলে গুঁড়ো গরমমশলা, খোয়াক্ষীর, সামান্য জাফরান ছড়িয়ে নামিয়ে নিয়ে পুরোটা মিশিয়ে নিন।

## পেশোয়ারি মাংস

**উপকরণ:** মাংস ৫০০ গ্রাম, টক দই ২০০ গ্রাম, আদাবাটা ৫০ গ্রাম, পেঁয়াজ ১টা (কুচানো), গোটা জিরে ফোড়নের জন্য, রসুন ৬-৭ কোয়া (বাটা), জাফরান ১ চামচ, ঘি ১০০ গ্রাম, জিরেবাটা ১ ১/২ চামচ,জায়ফলগুঁড়ো ১ চামচ, জয়িত্রি ১/২ চামচ, শা-জিরে ১ চামচ, দারচিনি, লবঙ্গ, এলাচগুঁড়ো, কাঁচালঙ্কা ৪টে, নুন স্বাদমতো।

**প্রণালী:** মাংসে নুন-হলুদ মাখিয়ে রাখুন। কুকারে ঘি গরম করে জিরে ফোড়ন দিন। পেঁয়াজ দিয়ে নেড়েচেড়ে বাটা মশলা দিয়ে কিছুক্ষণ কষা হলে মাংস দিন। কষে নুন দিয়ে নুন ও পরিমাণমতো জল দিয়ে কুকার বন্ধ করে দিন। ২টো সিটি বেরিয়ে মাংস সিদ্ধ হলে নামান। এবার অন্য পাত্রে ঘি গরম করে তাতে শা-জিরে, জায়ফলগুঁড়ো, জয়িত্রি দিন। তারপর দই দিন। সিদ্ধ মাংস মিশিয়ে ভাল করে নেড়ে ওপরে গরমমশলাগুঁড়ো ও জাফরান দিন। আরও ১৫ মিনিট ফুটিয়ে নামিয়ে পোলাওয়ের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

## স্প্যাগেতি বোলোনিস

**উপকরণ:** সিদ্ধ স্প্যাগেতি ১ বাটি, পেঁয়াজ ১টা, গাজর ১টা, সেলারি স্টিক ১টা (প্রতিটি কুচানো), রসুন ৩ বড় কোয়া, স্লাইসড মাশরুম ১/২ প্যাকেট, মাংসের কিমা ২৫০ গ্রাম, বেকন ৫০ গ্রাম, অলিভ অয়েল ১/২ কাপ, ময়দা ২ টেবল চামচ, রেডওয়াইন ১/২ চামচ, চিকেন স্টক ১/২ কাপ, পাস্তা সস প্রয়োজন মতো, নুন-মরিচ স্বাদমতো, জায়ফলগুঁড়ো সামান্য।

**প্রণালী:** প্যানে তেল গরম হলে পেঁয়াজ, গাজর, রসুন, সেলারি ও মাশরুম একে একে দিন।



"গোলমরিচগুঁড়ো শুধু ফ্লেভার বাড়ায় না, নিত্যনতুন এক্সপেরিমেন্টের জন্যও দারুণ। মালপোয়া তৈরির সময় সামান্য মরিচগুঁড়ো মিশিয়ে দেখুন। দারুণ লাগবে।"

সেলেব্রিটি শেফ: সঞ্জীব কপুর


ফিশ ফিলে ইন গার্লিক বাটার


স্পাগেত্তি বোলোনিস

নেড়েচেড়ে নিন। নরম হলে কিমা, ময়দা দিয়ে ভাল করে নেড়ে নিন যাতে পুরোটা মিশে যায়। তারপর পাতা সস দিয়ে কিছুক্ষণ আঁচে রাখুন। সুগন্ধ বেরলে ওয়াইন, স্টক, নুন, মরিচ ও জায়ফল মেশান। আঁচ কমিয়ে রাখুন যতক্ষণ না মাংস সিদ্ধ হয়। তৈরি হলে স্পাগেত্তির উপর দিয়ে পরিবেশন করুন।

## ফিশ ফিলে ইন গার্লিক বাটার

**উপকরণ:** পমফ্রেট মাছের ফিলে ৪-৬টি, হোয়াইট পেপার পাউডার ২ টেবলচামচ, গলানো মাখন ২ টেবলচামচ, লেবুর রস ১ চামচ, নুন স্বাদমতো। গার্লিক বাটার সসের জন্যে: গলানো মাখন ৩ টেবলচামচ, ভাজা রসুনকুচি ২ টেবলচামচ। সাজানোর জন্যে: পার্সলেপাতা, সাদা তিল, লেটুস, গাজর।
**প্রণালী:** মাছে লেবুর রস, নুন, পেপার পাউডার মাখিয়ে ১০-১৫ মিনিট রাখুন প্যানে মাখন গরম হলে মাছ দিয়ে এপিঠ ওপিঠ ভালভাবে ভেজে নিন। হালকা সোনালি রং হলে ওপরে গলানো মাখন ও রসুন কুচি ভাজা দিন। পার্সলে পাতা, সাদা তিল ছড়িয়ে স্যালাডের সঙ্গে সার্ভ করুন।

## ডবল মিঠা

**উপকরণ:** সিমাই ১০০ গ্রাম, দুধ ১/২ লিটার, ঘি ২ টেবলচামচ, পেস্তা ১ চামচ, কাজুবাদাম, আমন্ড, ব্রাউন শুগার ২ চা-চামচ, কালাকাঁদ ৮টা, কালোজাম ২-৩টে।
**প্রণালী:** দুধ ফুটিয়ে ঘন করে রাখুন। প্যানে ঘি গরম হলে সিমাই ভাজুন। কিছুটা তুলে রাখুন। ভাজা হলে ফোটানো দুধ মেশান। তারপর পেস্তা, কাজুবাদাম ও আমন্ড দিন। কালাকাঁদ ও ১ ১/২ চামচ ব্রাউন শুগার দিন। মিশে ঘন হলে শেষে একটু এলাচের গুঁড়ো দিয়ে নামিয়ে ঠান্ডা করতে দিন। ঠান্ডা হলে বোলে সার্ভ করে ওপরে কালোজাম স্লাইস করে কেটে দিন। তার ওপর ব্রাউন শুগার দিয়ে একটু আগুন জ্বালিয়ে ভাজা সিমাই দিয়ে গার্নিশ করে দিন।

## আনারদানার চাটনি

**উপকরণ:** বেদানা ১টা, পুদিনাপাতাবাটা ১ কাপ, ধনেপাতাবাটা ১ ১/২ কাপ, আমচুর ৪ চামচ, চিনি ২ চামচ, নুন স্বাদমতো।
**প্রণালী:** একটা পাত্রে পুদিনা ও ধনেপাতাবাটা, নুন, চিনি মিশিয়ে আঁচে বসান। ফুটলে আমচুর পাউডার দিন। কিছুটা বেদানা থেঁতো করে দিন। ফুটলে নামিয়ে বাকি বেদানাগুলো দিন।


আনারদানার চাটনি

☎ ৯২৩১২৪১৫৬৫
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়


ডবল মিঠা



# স্টেন রিমুভিং

বিয়েবাড়ি বা অন্য কোনও অনুষ্ঠানে আপনি দামি শাড়ি পরে গেলেন। কিন্তু তার ওপরে মাংসের ঝোল পড়ে সুন্দর শাড়িটার একেবারে দফারফা। এরকম দাগের সমস্যায় আমরা প্রায়ই জেরবার হই। জেদি দাগ থেকে মুক্তি পেতে রইল চটজলদি স্টেন রিমুভিং টিপস।

## ইজ়ি সলিউশন

শাড়িতে খাবার পড়ে তেলমশলার বিশ্রী দাগ হয়ে গেলে প্রথমেই দাগের জায়গাটিতে বেশ খানিকটা ট্যালকম পাউডার ছড়িয়ে দিন। শাড়ির ওই অংশটির ঠিক নিচে একটা ব্লটিং পেপার রাখুন। এবার পাউডার দিয়ে ভাল করে দাগের জায়গাটি সার্কুলার মোশনে ঘষে নিন। দাগ উঠে যাবে। অবশিষ্ট হলুদভাব তোলার জন্য মাইল্ড ডিটারজেন্ট জলে ঘন করে গুলে দাগের ওপর মাখিয়ে রোদে শুকোতে দিন। কিছুক্ষণ পর ধুয়ে ফেলুন। দাগ উঠে যাবে। জামা কাপড় থেকে চা কফির দাগ তুলতে সামান্য নুন দাগের ওপর ছড়িয়ে পুরনো নরম টুথব্রাশ দিয়ে কিছুক্ষণ ঘষে নিন। তারপর রোদে শুকিয়ে সাবান জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। দাগ ম্যাজিকের মতো উধাও হয়ে যাবে।

মডেল: সুস্মিতা
মেক-আপ: কৌশিক দত্ত, ফোন: ৯৮৩০৮০৮১২০
লোকেশন: পার্ক প্লাজা, বালিগঞ্জ, ফোন: ৪০৪০৯০৯০
পোশাক: প্যান্টালুনস, ক্যামাক স্ট্রিট, ফোন: ৩৯৮৪৯২০২
ছবি: শুভেন্দু চাকী


স্পাইসি ফ্রায়েড চিকেন

## শে ফ্ স স্পে শা ল

চারটি জিভে জল আনা এক্সক্লুসিভ স্ন্যাকসের রেসিপি শেয়ার করলেন 'ক্যাফেলা' রেস্তরাঁর শেফ রিচার্ড জন রডরিগেজ়।

### স্পাইসি ফ্রায়েড চিকেন

**উপকরণ:** চিকেন ৩ টুকরো, আদাবাটা ১ চা-চামচ, রসুনবাটা ১ চা-চামচ, গোলমরিচগুঁড়ো ১ চা-চামচ, লাল লঙ্কাগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, গরম মশলাগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, ময়দা ৭৫ গ্রাম, সোয়াবিন তেল (ভাজার জন্য) পরিমাণমতো, নুন স্বাদমতো।



**প্রণালী:** চিকেন ভাল করে ধুয়ে পরিষ্কার করে জল ঝরিয়ে রাখুন। এবার একটা পাত্রে চিকেন নিয়ে এতে একে একে আদাবাটা, রসুনবাটা, গোলমরিচগুঁড়ো, গরম মশলাগুঁড়ো, নুন দিন। চিকেনের টুকরোগুলো মশলার সঙ্গে ভাল করে মাখিয়ে নিন। ১০ মিনিট ম্যারিনেট করে রাখুন। এবার আলাদা একটা পাত্রে ময়দা নিন। ময়দায় নুন, গোলমরিচগুঁড়ো ও সামান্য জল দিয়ে একটা ঘন ব্যাটার তৈরি করে নিন। একটা আলাদা পাত্রে কিছুটা ময়দা নিন। এবার মারিনেট করা চিকেন ময়দার ব্যাটারে ভাল করে ডুবিয়ে শুকনো ময়দায় একবার রোল করে নিন। খেয়াল রাখবেন, চিকেনের দু'পিঠেই যাতে সমানভাবে মিশ্রণটি লাগে। এবার কড়াইতে পরিমাণমতো তেল দিয়ে আঁচে বসান। তেল গরম হলে চিকেনের টুকরোগুলো একে একে ভাল করে ভেজে নিন। চিকেনের একপিঠ বাদামি রং হলে উলটে নিয়ে অপর পিঠটাও ভেজে নিন। ভাল করে ভাজা হয়ে গেলে একটা ডিশে সুন্দর করে সাজিয়ে মেয়নিজের সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন।

### চিকেন সসেজ পকোড়া

**উপকরণ:** চিকেন সসেজ ৫ টুকরো, আদাবাটা ১ টেবলচামচ, রসুনবাটা ১ টেবলচামচ, গোলমরিচগুঁড়ো ১ চা-চামচ, লাল লঙ্কাগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, বারবিকিউ সস ১ চা-চামচ, ময়দা ৭৫ গ্রাম, সোয়াবিন তেল (ভাজার জন্য) পরিমাণমতো, নুন স্বাদমতো, ধনেপাতাকুচি (সাজাবার জন্য) সামান্য।

**প্রণালী:** চিকেন সসেজ কেটে পাঁচটি টুকরো করে নিন। একটা পাত্রে ময়দা নিয়ে সামান্য জল দিয়ে একটা ঘন ব্যাটার তৈরি করে নিন। ময়দার ব্যাটারে একে একে আদাবাটা, রসুনবাটা, গোলমরিচগুঁড়ো, বারবিকিউ সস, নুন মিশিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিয়ে আলাদা করে রাখুন। কড়াইতে পরিমাণমতো তেল দিয়ে আঁচে বসান। তেল গরম হলে সসেজগুলো আগে থেকে তৈরি করে রাখা ব্যাটারে ভাল করে ডুবিয়ে গরম তেলে ভাল করে ভেজে নিন। একপিঠ ভাল করে ভাজা হয়ে গেলে উলটে আর একটা পিঠও বাদামি করে ভেজে


চিকেন সসেজ পকোড়া





সর্ষে বাড়িতে বাটা
এখন বেগার খাটা
'No খোসা... No ঝঞ্ঝাট
পেটও ঠিকঠাক ॥'
কালো সর্ষে থেকে তৈরী -
অথচ খোসাটা বাদ ॥
স্বস্তিকা মুখার্জী
অভিনেত্রী
SUNRISE
PURE
সানরাইজ®
সর্ষে পাউডার
আমার এই hectic schedule-এর মধ্যেও মাঝে মাঝেই রান্নার ভূত ঘাড়ে চাপে - and my daughter loves ভাপা চিংড়ী with সর্ষে। কিন্তু সর্ষের মধ্যেই তো ভূত... 'খোসা' !! ঠিকঠাক না বাছলেই পেট গরম। তাই I depend on সানরাইজ সর্ষে পাউডার। already খোসা বাছা - তাই no ঝঞ্ঝাট ॥
No preservatives or artificial colours used
SUNRISE®
Mustard Powder
IMPORTANT
Authentic Indian Taste
এমন সর্ষে গুঁড়ো বাজারে নেই আর ॥
www.strategyadvertising.co.in


গ্রিলড চিকেন

আঁচে বসান। তেল গরম হলে এতে চিকেনের টুকরোগুলো দিয়ে সামান্য নাড়াচাড়া করুন। একটু ভাজাভাজা হয়ে এলে এতে একে একে পেঁয়াজকুচি, ক্যাপসিকামকুচি দিয়ে আরও কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করে নিন। ভাজাভাজা হয়ে এলে এতে আদাবাটা, রসুনবাটা, লঙ্কাকুচি, আজিনামোতো, নুন দিন। সামান্য নাড়াচাড়া করুন। একটা আলাদা পাত্রে দই নিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিয়ে চিকেনের সঙ্গে মিশিয়ে দিন। আরও কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করে আঁচ থেকে নামিয়ে নিন। রাইস পেপার রোলগুলো জলে ডুবিয়ে রাখুন। নরম হয়ে এলে তুলে নিয়ে জল ঝরিয়ে নিন। এবার রাইস পেপার রোলের ওপর মেয়নেজ ছড়িয়ে দিন। তারপর আগে থেকে তৈরি করে রাখা চিকেন, পেঁয়াজ ও ক্যাপসিকামের মিশ্রণটি রোলের ওপর দিয়ে দিন। সবশেষে ওপরে চিজ় গ্রেট করে ছড়িয়ে দিন। রোলের মতো করে মুড়ে পাটিসাপটা তৈরি করে নিন। ছুরি দিয়ে পাটিসাপটার ঠিক মাঝখান থেকে কেটে


চিকেন পাটিসাপটা

দু'টুকরো করে নিন। মাইক্রোওয়েভ আভেনে ২০০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে ৩০ সেকেন্ড বেক করে নিন। ব্যস তৈরি চিকেন পাটিসাপটা। আভেন থেকে বার করে প্লেটে সাজিয়ে ওপরে পেঁয়াজ রিং ও সামান্য ধনেপাতাকুচি ছড়িয়ে পোটেটো ওয়েফারের সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন।

☎ ৯৮০০০৪৫২১৮
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

নিন। নামিয়ে একটা সার্ভিং প্লেটে সাজিয়ে ওপরে সামান্য ধনেপাতাকুচি ছড়িয়ে দিন। টোম্যাটো কেচাপের সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন চিকেন সসেজ পকোড়া।

## গ্রিলড চিকেন

**উপকরণ:** চিকেন ২ পিস, দই ২ টেবলচামচ, বারবিকিউ সস ১ চা-চামচ, গোলমরিচগুঁড়ো সামান্য, লাল লঙ্কাগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, আদাবাটা ১ চা-চামচ, রসুনবাটা ১ চা-চামচ, তেজপাতা ২টো, লবঙ্গ ২-৩ টে, রোজ়মেরি সামান্য, ধনেপাতাকুচি সামান্য, নুন স্বাদমতো।
**প্রণালী:** চিকেন ধুয়ে পরিষ্কার করে জল ঝরিয়ে রাখুন। একটা পাত্রে দই ভাল করে ফেটিয়ে নিন। চিকেনের টুকরোগুলোয় ভাল করে দই মাখিয়ে নিন। এরপর বারবিকিউ সস, গোলমরিচগুঁড়ো, লঙ্কাগুঁড়ো, আদাবাটা, রসুনবাটা, রোজ়মেরি, নুন, তেজপাতা দিয়ে চিকেনের টুকরোগুলো আরও একবার ভাল করে মাখিয়ে রাখুন। ১৫-২০ মিনিট ম্যারিনেট করে রাখতে পারলে ভাল হয়। এবার ম্যারিনেট করা চিকেন ২৫০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে ১০ মিনিট গ্রিল করে নিন। গ্রিল করার সময় মাঝে মাঝে সামান্য মাখন চিকেনের গায়ে ব্রাশ করুন। এতে চিকেনের স্বাদ আরও বেড়ে যাবে। একপিঠ ভাল করে গ্রিল করা হয়ে গেলে অপর পিঠটাও একই পদ্ধতিতে আরও ১০ মিনিট গ্রিল করে নিন। দু'পিঠ গ্রিল করা হয়ে গেলে বার করে প্লেটে সাজিয়ে ওপরে সামান্য গোলমরিচগুঁড়ো ও ধনেপাতাকুচি ছড়িয়ে দিন। ফ্রেশ গ্রিন স্যালাডের সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন গ্রিলড চিকেন।

## চিকেন পাটিসাপটা

**উপকরণ:** বোনলেস চিকেন ৭৫ গ্রাম (ছোট টুকরো করা), ক্যাপসিকামকুচি ২ টেবলচামচ, পেঁয়াজকুচি ২ টেবলচামচ, আদাবাটা ১ চা-চামচ, রসুনবাটা ১ চা-চামচ, দই ২ টেবলচামচ, কাঁচালঙ্কাকুচি ১ চা-চামচ, আজিনামোতো সামান্য, রাইস পেপার রোল ২ টো, চিজ় ১ টেবলচামচ (কুরানো), মেয়নেজ পরিমাণমতো, নুন স্বাদমতো।
**প্রণালী:** ননস্টিক প্যানে সামান্য তেল দিয়ে

### কুকিং ডিকশনারি

**সিয়ারিং**

বেশি আঁচে মাছ, মাংস রোস্ট, গ্রিল করার বিশেষ পদ্ধতি সিয়ারিং। বাইরেটা ক্যারামেলাইজ়ড হয়ে মুচমুচে হয়ে যায় ও ভেতরটা রসালো থাকে। ফলে স্বাদ বেড়ে যায়।


NIRLEP
SELECT+
স্বাস্থ্যসম্মত রান্না
দীর্ঘ-স্থায়ী
ক্রেস্ট হ্যান্ডেল
এখন পাচ্ছেন
দীর্ঘ - স্থায়ী
2 ওয়ে
নন্-স্টীকে
ভারতের প্রথম 2-ওয়ে নন্-স্টীক নিরলেপ সিলেক্ট+, এখন আপনারা পাচ্ছেন অ্যার্গোনোমিক্যালী ডিজাইন করা রিভিটেড ক্রেস্ট হ্যান্ডেলের সঙ্গে। এটি শক্তপোক্ত ও সুবিধাজনকভাবে ধরার জন্যে তৈরী করা হয়েছে এবং আপনার কুক-ওয়্যারকে করে তোলা হয়েছে আরও উৎকৃষ্ট ও আধুনিক। তাহলে এবার আপনার প্রিয় খাবার রান্না করুন 20%* কম তেলে। এটি যেমন সহজে পরিষ্কার করা যায়, তেমন হ্যান্ডেলটি থাকে বহুদিন।
আকর্ষণীয় অফার
পাওয়া যায়
দাগ না
লাগার
নন্-স্টীক
EASY GRIP
ANTI SLIP
CREST HANDLE
Sturdy
Premium
Ergonomic
Pre-fitted
NIRLEP
ভোজনরসিক
দেশের রক্ষাকর্তা
*গবেষণাগারের পরীক্ষা অনুসারে।
Nirlep Appliances Ltd., B-5 MIDC Area, Near Railway Station, Aurangabad - 431005. Phone No.: 0240-2376121/ 802/ 806. Fax.: 0240 - 2376214. E-mail: consumercare@nirlep.com
Branch Office: Kolkata Branch: 033-25300656/25339268. For Bookings and Enquiries: West Bengal: SANTANU SARKAR - 9748296636. Central Kolkata & Burdwan District : DEBABRATA KUNDU - 09007313876. South Kolkata, Bankura & Purulia District: UJJAL GOSWAMI - 09433127888. Howrah, South 24 Parganas, North 24 Parganas, & Birbhum District: BISWAJIT CHAKRABORTY - 09143167816. North Kolkata, Hooghly, Nadia District & Katwa, Kalna: SAMIT PATTADAR - 09851945328/9732010622. North Bengal, Murshidabad, Sikkim & Bhutan: NIRMALENDU BHOWMICK - 09832500970. PRADIP BHATTACHARYA - 09433175350. Available at all leading stores. For corporate/ bulk and new dealership enquiries: E-mail: ashish@nirlep.com Mobile: 9822290183. Shop online at: www.nirleponline.com

# পা ঠি কা র রা ন্না ঘ র



নূপুর রায়

**মিষ্টিমুখের জন্য কোনও অজুহাতের দরকার আছে কি? বারোমাসে তেরো পার্বণ ছাড়াও বাঙালি কিন্তু সবসময়ই মিষ্টিপ্রেমী।**

দুর্গাপুজো শেষ হয়ে গেলে কী হবে, উৎসবের কী আর শেষ আছে! সামনেই কালীপুজো, ভাইফোঁটা। আর উৎসবে-পার্বণে নয়, মিষ্টি বাঙালির পাতে বারো মাসই বিরাজমান। তাই মিষ্টির কোনও নির্দিষ্ট মরসুম হয় না। বাড়িতে অতিথি এলেও যেমন তার কদর, কোনও ঘরোয়া অনুষ্ঠানেও এর আদর সবচেয়ে বেশি। আপনাদের জন্য রইল সহজ কিছু ঘরোয়া মিষ্টির সন্ধান।

## লবঙ্গলতিকা

**উপকরণ:** ময়দা ২০০ গ্রাম, ঘি ১০০ গ্রাম, খোয়াক্ষীর ২০০ গ্রাম, চিনি ৬০০ গ্রাম, লবঙ্গ ১ টেবলচামচ, ছোট এলাচ ১ টেবলচামচ (গুঁড়ো), খাবার সোডা ১/২ চা-চামচ, সাদাতেল (ভাজার জন্য), জল পরিমাণমতো।

**প্রণালী:** একটি পাত্রে ময়দা, খাবার সোডা আর ঘি ভালভাবে মিশিয়ে নিন। অল্প অল্প জল দিয়ে মিশ্রণটি ভাল করে মেখে নিন। মাখা হয়ে গেলে মিশ্রণটি থেকে লেচি কেটে বল তৈরি করে লুচির আকারে গড়ে বেলে নিন। পুরের জন্য একটি পাত্রে কোরানো খোয়াক্ষীর নিয়ে তার মধ্যে ১০০ গ্রাম চিনি ও ছোট এলাচগুঁড়ো দিয়ে মিশিয়ে নিন। ৫০০ গ্রাম চিনির ঘন রস তৈরি করে রাখুন। বেলে রাখা লুচির মধ্যে ক্ষীরের পুর দিয়ে খামের মতো করে মুড়ে লবঙ্গ দিয়ে আটকে নিন। প্যানে তেল গরম করে তাতে পুরভরা লুচি ভেজে নিন। বাদামি রং ধরলে চিনির রসে লবঙ্গলতিকাগুলো ফেলে দিন। কিছুক্ষণ ডুবিয়ে রেখে তুলে নিন।

## দরবেশ

**উপকরণ:** ছোলার ডালের বেসন ৩০০ গ্রাম, সফেদা ১৫০ গ্রাম, চিনি



লবঙ্গলতিকা


'লুচি'শীল বাঙালির
রুচিশীল উৎসব
ইমামি হেল্‌দি অ্যান্ড টেস্টি সানফ্লাওয়ার তেলের সঙ্গে
উৎসব কিংবা ছুটি, বাঙালির সকাল মানেই লুচি।
ইমামি হেল্‌দি অ্যান্ড টেস্টি সানফ্লাওয়ার তেলে তৈরি লুচি যেমন
সুস্বাদু তেমন স্বাস্থ্যকর। কারণ অত্যাধুনিক ইউরোপিয়ান রিফাইনিং
টেকনোলজি দ্বারা তৈরি ইমামি হেল্‌দি অ্যান্ড টেস্টি সানফ্লাওয়ার
তেল হালকা, PUFA এবং ভিটামিন-E তে সমৃদ্ধ,
যা খাবারকে করে সহজপাচ্য এবং হার্টের অসুখের ঝুঁকি কমানোয়
সাহায্য করে। সকাল এখন আরো একটু বেশি ভালো।
emami
হেল্‌দি
& টেস্টি®
সানফ্লাওয়ার তেল
emami
Healthy & Tasty
REFINED SUNFLOWER OIL
ইমামি হেল্‌দি অ্যান্ড টেস্টি
সর্ষের তেল এবং সোয়াবিন তেল-ও
পাওয়া যায়।
scarecrow/healthy&tasty/13/10/12

৩ কেজি, খোয়াক্ষীর ২০০ গ্রাম, ফুড কালার (হলুদ) ২ ফোঁটা, ফুড কালার (লাল) ২ ফোঁটা, কাজুবাদাম আন্দাজমতো, কিশমিশ আন্দাজমতো, ঘি ১০০ গ্রাম, সাদা তেল (ভাজার জন্য), গোলাপ জল সামান্য, জল পরিমাণমতো।

**প্রণালী:** পরিমাণমতো জল নিয়ে তাতে বেসন ও সফেদা ভাল করে গুলে নিন। মিশ্রণটিকে অনেকক্ষণ ধরে ফেটাতে হবে। একটি আলাদা পাত্রে জল নিন। মিশ্রণটি থেকে একটু একটু করে নিয়ে জলে ফেলতে থাকুন। যদি ভেসে ওঠে, তাহলে বুঝবেন ভালই ফেটানো হয়েছে। এবার মিশ্রণটিকে দু'টি ভাগে ভাগ করে এক ভাগে হলুদ রং ও অন্য ভাগে লাল রং মেশান। অন্য একটি পাত্রে চিনির গাঢ় রস তৈরি করুন। প্যানে তেল ও ঘি গরম করে নিন। ঝাঁঝরিতে একটু একটু করে মিশ্রণটি ঢেলে গরম তেলে ফেলতে থাকুন। ঝুরঝুরে করে ভাজা হয়ে গেলে চিনির রসে ফেলতে থাকুন। আর একটি পাত্রে রস ঝরিয়ে নিয়ে তুলে রাখুন। বোঁদে তৈরি হয়ে গেল। খোয়াক্ষীর খানিকটা মিহি করে রাখুন। খানিকটা খোয়াক্ষীর আধভাঙা করে বোঁদের মধ্যে মিশিয়ে দিন। এই মিশ্রণটিতে অল্প গোলাপজল, কাজু, কিশমিশ দিন। হাতে অল্প ঘি মাখিয়ে নাড়ুর আকারে গড়ে খোয়াক্ষীরে একবার গড়িয়ে নিলেই দরবেশ তৈরি।

গজা



## গজা

**উপকরণ:** ময়দা ৩০০ গ্রাম, ঘি ১৫০ গ্রাম, খাবার সোডা ১ চা-চামচ, চিনি ৮০০ গ্রাম, জল প্রয়োজনমতো, সাদা তেল (ভাজার জন্য)।

**প্রণালী:** ময়দায় খাবার সোডা ও ঘি দিয়ে ভাল করে মেখে নিন। মাখার সময় অল্প অল্প করে জল দিন।

চন্দ্রপুলি



দরবেশ



মিশ্রণটি থেকে লুচির মতো করে লেচি কেটে বেলে নিন। এভাবে চার পাঁচটা লুচি বেলে নিন। লুচিগুলোর মাঝখানে ময়দা ছড়িয়ে লুচিগুলি একটির উপর আর একটি রাখুন। এবার লুচিগুলো একসঙ্গে নিয়ে রোলের আকারে কেটে নিন। লম্বা করে বেলে নিলেই গজার আকারে এসে যাবে। একটি পাত্রে চিনি ও জল দিয়ে চিনির ঘন রস তৈরি করে নিন। প্যানে সাদাতেল গরম করে গজাগুলো ভাল করে ভেজে নিয়ে রসে ফেলুন। রস প্রায় শুকিয়ে এলে দু'-তিন ঘণ্টা পরে ঠাণ্ডা ঠাণ্ডা পরিবেশন করুন।

## চন্দ্রপুলি

**উপকরণ:** বড় সাইজের নারকেল ২টো (কোরানো), ছানা ১০০ গ্রাম, খোয়াক্ষীর ২০০ গ্রাম, ছোট এলাচের গুঁড়ো ২ টেবলচামচ, বড় এলাচের গুঁড়ো ১ টেবলচামচ, সুজি ২ টেবলচামচ, চিনি ৩৫০ গ্রাম, ঘি ১ টেবলচামচ, কাজুবাদাম কয়েকটা (সাজানোর জন্য)।

**প্রণালী:** কোরানো নারকেল ভাল করে বেটে রেখে দিন। একটি প্যানে নারকেলবাটা, খোয়াক্ষীর, ছানা ও চিনি দিয়ে ভাল করে পাক দিতে থাকুন। চিনির রস শুকিয়ে এলে সুজি দিয়ে পাক দিতে থাকুন। মিশ্রণের মধ্যে ছোট এলাচের গুঁড়ো দিন। মিশ্রণটি থেকে মণ্ড তৈরি করুন। চন্দ্রপুলির ছাঁচ নিয়ে তাতে ঘি মাখিয়ে রাখুন। নারকেলের মণ্ড থেকে লেচির আকারে কেটে নিয়ে ছাঁচে ফেলুন। চন্দ্রপুলি তৈরি হয়ে এলে উপর থেকে বড় এলাচের গুঁড়ো ও কাজুবাদাম ছড়িয়ে পরিবেশন করুন। মিষ্টিমুখ হয়ে যাবে।

☎ ৯৭৪৮০৩০৪১৯

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়


hindware
ITALIAN COLLECTION
Accessories by Carla Biaggio
Graccia
DESIGNS
TO DESIRE
Armada
From cutting-edge contemporary to seriously classic. It's all here, in designs that reflect your desires. A statement of your love for the purest forms. The Hindware Italian Collection.
Go ahead, indulge yourself.
Hakuhodo Percept /Delhi/501/13
Follow us on
For more information SMS
HINDWARE PT SN to 56677
Scan to desire
www.hindwarehomes.com
HSIL LIMITED: 3rd Floor, Unit No. 301-302, Park Centra, Sector 30, NH 8, Gurgaon -122 001, Haryana.
Tel.: +91-124-477 9200, Fax: +91-124-429 2898/99. E-mail: marketing@hindware.in
Tarrot
Rubbic
Graccia
Cornnice
Essence
Skipper
Othello
Axxis
Immacula
Flora
Contessa
FAUCET
PORTFOLIO




# তিলোত্তমা ২০১৩

তিন বিজয়ী


প্রিলিমিনারি রাউন্ডের দিন


ডাবর স্টোর ভিজিট


বিচারকদের সঙ্গে সেরা আটজন

পূর্ব ভারতের মেগা বিউটি প্যাজেন্ট ডাবর গুলাবরি সানন্দা তিলোত্তমা ২০১৩ পাওয়ার্ড বাই ম্যাক্স ফ্যাশন আয়োজনে, বিশালতায়, এক ফেয়ারিটেল জার্নি। কাগজে বিজ্ঞাপন বেরনোর পরই সানন্দা দফতরে এসে পৌঁছেছিল প্রচুর এন্ট্রি। ছবি বাছাই ও ওয়ান অন ওয়ান পর্বের পর ক্লাব ভার্দে ভিস্তায় আয়োজিত হয় প্রিলিমস। প্রায় ৮০ জন প্রতিযোগীর মধ্য থেকে সেরা ৮ জনকে বেছে নেন অভিনেত্রী চান্দ্রেয়ী ঘোষ, ফ্যাশন ডিজাইনার সৌমিত্র মণ্ডল, সানন্দার সম্পাদক ও ভাইস প্রেসিডেন্ট, বেঙ্গলি ম্যাগাজিনস, এবিপি প্রাইভেট লিমিটেড, মধুমিতা চট্টোপাধ্যায় এবং আনন্দলোক, আনন্দমেলা ও উনিশকুড়ি ম্যাগাজিনের সম্পাদক পৌলোমী সেনগুপ্ত। এর পর শুরু হয় ১০ দিনের গ্রুমিং সেশন সুপারমডেল এবং গ্রুমিং এক্সপার্ট নয়নিকা চট্টোপাধ্যায়ের তত্ত্বাবধানে। আগে ছিল ডায়েট-নিউট্রিশন ওয়র্কশপ, মেক-আপ ও স্টাইলিং ওয়র্কশপ, স্কিন কেয়ার ওয়র্কশপ। প্রত্যেক প্রতিযোগীর ডায়েট চার্ট বানিয়ে দেন বিশিষ্ট নিউট্রিশনিস্ট রেশমি রায়চৌধুরী। প্রতিযোগীদের ডায়েট ফুডের দায়িত্ব ছিল ৬ বালিগঞ্জ প্লেস-এর উপর। গ্রুমিং ভেন্যু ছিল ক্লাব ভার্দে ভিস্তা। র‍্যাম্প ওয়াক প্র্যাক্টিস, জিম টাইম, নাচের মহড়ার মাঝে ছিল পোর্টফোলিও আর এভি শ্যুট। এরই মাঝে প্রতিযোগীদের শারীরিক সুস্থতার পরীক্ষা হয় অফিশিয়াল হেলথ পার্টনার ভাগীরথী নেওটিয়া ওম্যান ও চাইল্ড কেয়ার সেন্টারে। চেক-আপের ওপর নির্ভর করেই ফাইনাল নাইটে দেওয়া হয় 'ভাগীরথী নেওটিয়া মিস গুড হেলথ' পুরস্কার। তিলোত্তমাদের মেক-ওভারের দায়িত্বে ছিল শ্রীজ


লাইমলাইট

প্রিলিমসের দিন


ম্যাক্স-এর ফ্যাশন শো


ম্যাক্স-এর ফ্যাশন শো


ম্যাক্স-এর ফোটোশ্যুট


ম্যাক্স-এর ফ্যাশন শো



শ্যামসুন্দর জুয়েলারির স্টোর ভিজিট



হেলথ চেক-আপ



র‍্যাম্প/ওয়াক শেখাচ্ছেন নয়নিকা




ডায়েট ও নিউট্রিশন ওয়র্কশপ



ডাবর স্টোর ভিজিট



জিম টাইম

হেয়ার অ্যান্ড বিউটি সালঁ। সারাদিনের ব্যস্ত শেডিউলের মধ্যে ছিল ম্যাক্সের তরফ থেকে আয়োজিত ফ্যাশন শো, ফোটোশুট। স্পনসর সাইট ভিজিটের জন্যে একে একে প্রতিযোগীরা যান ডাবর গুলাবরির বিভিন্ন রিটেল আউটলেটে, শ্যামসুন্দর কোম্পানি জুয়েলারসে, ম্যাক্স স্টোরে। এরপর ছিল সাব-কনটেস্টের পালা ক্লাব ভার্দে ভিস্তায়। বিচারক ছিলেন অভিনেত্রী নুসরত জাহান, ফ্যাশন ডিজ়াইনার ছুটি অধিকারী, ফোটোগ্রাফার সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়। বেছে নেওয়া হয় ডাবর গুলাবরি মিস রোজ় গ্লো, মিস বিউটিফুল স্মাইল, মিস বিউটিফুল হেয়ারের মতো নানা ধরনের সাব-কনটেস্ট বিজয়ীদের। ট্যালেন্ট রাউন্ডে নাচ, গান, আঁকা, রান্নায় মাতিয়ে দিলেন প্রতিযোগীরা। এরপর ছিল সুইমওয়্যার রাউন্ড। লা লজ়ারি-র সুইমওয়্যারে মঞ্চ মাতালেন প্রতিযোগীরা।

ফাইনাল নাইটে সাব কনটেস্ট উইনারদের নাম জানা গেল। এরপর শুরু হল ফাইনাল কাউন্টডাউন। কলকাতার আইটিসি সোনার-এর ‘পালা’ ব্যাঙ্কোয়েটে নতুনভাবে সবার সামনে উপস্থিত হলেন ৮ জন ঝকঝকে তিলোত্তমা প্রতিযোগী। ফিনালেতে সঞ্চালকের ভূমিকায় ছিলেন ৯১.৯ ফ্রেন্ডস এফএম-এর রেডিও জকি নীল এবং নীলাঞ্জনা। বিচারকের আসনে ছিলেন অভিনেতা জিৎ, অভিনেত্রী



সুইমওয়্যার রাউন্ড




সুইমওয়্যার রাউন্ডের পর বিচারকদের সঙ্গে





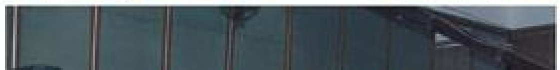
গ্রিনরুমের ব্যস্ততা

কোয়েল মল্লিক, ভেঙ্কটেশ ফিল্মস-এর কর্ণধার শ্রীকান্ত মোহতা, নৃত্যশিল্পী প্রীতি পটেল ও শুগার অ্যান্ড স্পাইসের কর্ণধার সুপ্রিয়া রায়। প্রথমে তিলোত্তমারা পারফর্ম করলেন রিদমোজ়াইক-এর কর্ণধার রণি ও মিতুলের কোরিওগ্রাফি করা ডান্স। তারপর ছিল ম্যাক্স ফ্যাশনের ওয়েস্টার্ন ওয়্যার রাউন্ড। ইন্ডিয়ান ওয়্যারের পোশাকও ছিল ম্যাক্স ফ্যাশনের, সঙ্গে শ্যামসুন্দর জুয়েলারির গয়না। এর মধ্যেই ছিল গায়িকা নীলাক্ষীর মনোগ্রাহী পারফরমেন্স। ডিজ়াইনার তেজস গাঁধীর গাউন পরে র‍্যাম্প মাতালেন প্রতিযোগীরা। সম্মুখীন হলেন বিচারকদের প্রশ্নের। এখান থেকে বেছে নেওয়া হল ৫জনকে। এরপর প্রত্যেক প্রতিযোগীর জন্যে ছিল একটাই প্রশ্ন। এর উত্তরের ভিত্তিতেই গুলাবরি সানন্দা তিলোত্তমা পাওয়ার্ড বাই ম্যাক্স ফ্যাশন ২০১৩-এর বিজয়ী হলেন ৩ জন। প্রথম রিমা চৌধুরী। ফার্স্ট রানার-আপ হলেন প্রজ্ঞা প্রিয়দর্শিনী জেনা এবং সেকেন্ড রানার আপ রিশা মুখোপাধ্যায়। ডাবর গুলাবরি সানন্দা তিলোত্তমা পাওয়ার্ড বাই ম্যাক্স ফ্যাশন ২০১৩ যাঁদের সহযোগিতা ছাড়া অসম্পূর্ণ থেকে যেত, তাঁদের সবাইকে সানন্দার তরফ থেকে বিশেষ কৃতজ্ঞতা। নয়নিকা চট্টোপাধ্যায়, রোহন অরোরা (প্রতিযোগীদের জুতো), ডিজ়াইনার অভিষেক দত্ত (সঞ্চালকদের পোশাক), সোমনাথ রায় (ছবি), নবীন দাস (মেক-আপ) স্যান্ডি (স্টাইলিং), ক্লাব ভার্দে ভিস্তার কর্মীরা, দ্য ইভেন্ট ম্যানেজারস। ধন্যবাদ জানাই আমাদের সমস্ত বিচারক এবং প্যানেলিস্টদের, থালি গার্লদের শাড়ির জন্যে সারঙ্গ শারিজ়, সাউন্ড ও লাইটের জন্যে ফ্রেন্ডস অব শিবা, পদাতিক (ব্যাকআপ ডান্সারস)। বিজয়ীদের ক্রাউন স্পন্সর করেছেন শ্যামসুন্দর কোম্পানি জুয়েলারস।

ছবি: সুদীপ দত্ত


ফার্স্ট রানার আপের সঙ্গে বিচারকরা


সেকেন্ড রানার আপের ক্রাউনিং


গ্র্যান্ড ফিনালেতে বিচারকরা


বিজয়ীর সঙ্গে বিচারকরা


নীলাক্ষীর পারফরমেন্স

# আকাশ অংশত মেঘলা

পারমিতা ঘোষ মজুমদার

বাসে করে কলকাতায় আসার সময় মেঘমা লখারহাটের আন্দোলনকারীদের জিজ্ঞেস করেছিল, আন্দোলন থেকে দাবি কি? সবাই একমত হয়ে বলল, তারা চায় অপরাধী ছেলেগুলো ধরা পড়ুক। দুই, হরিমতির বেজাতের প্রেমিকটিকে খুঁজে বার করে হরিমতির সঙ্গে তার বিয়ের ব্যবস্থা করুক মেঘমা ও সেমন্তী।

ছেলেটা, সেই ঘটনার পর গ্রাম ছাড়া। তাকে মেরে ফেলা হয়েছে কি না তাও জানা নেই কারওর।

মেঘমার শহুরে শিক্ষিত মন। সে বিয়ের ব্যাপারটার ওপর জোর দেওয়ার অর্থ প্রথমে ধরতে পারেনি।

সে বলেছিল ''বিয়ে টিয়ে পরে হবে 'খন। আগে দোষীদের জেলে পুরতে হবে আর অবশ্যই সে ছেলেটিকে ঘরে ফেরাতে হবে। ছেলেটির বাড়ির লোকেরাও ভয় পেয়ে গেছে খুব। তাদের সিকিউরিটির ব্যবস্থা করতে হবে... বিয়েটিয়ে এখন টানবেন না।''

সবাই হাঁ হাঁ করে উঠেছিল। তাদের বক্তব্য অন্যরকম। হরিমতির বাবা নেই। অনেক আগে মৃত। মা আর ভাইকে নিয়ে পুরুষ অভিভাবকহীন হয়ে বেঁচে ছিল বলেই তো তার এই হেনস্থা। বিয়ে হলে মাথার ওপর ব্যাটাছেলে তো জুটবে!

এই সহজ কথাটা মেঘমা বুঝতে পারছে না? পঞ্চায়েত প্রধানটি মুখ বেঁকিয়ে বলেছিলেন, ''আপনি বুইতে পারচেন না ব্যাপারটা। ঘটনাটা তামাদি হয়ে গেলে, ছেলেটার বাড়ি থেকে মেয়েটিকে নিশর্চায় ঘরে তুলতে নাও চাইতে পারে। এখন এই ফাঁকে বিয়েটা দিতে পারলে হরির হিল্লে হবে।''

মেঘমা তভিত হয়েছিল এমন কুযুক্তিতে। কিন্তু বুঝেছিল কথা বাড়িয়ে লাভ হবে না। কথা বাড়ায়নি সে। বরং অবাক হয়ে ভাবছিল, কলকাতার এত কাছেও এমন জায়গা আজও আছে যেখানে মেয়েদের হিল্লে হওয়া মানে, মাথার ওপর ছাতার মতন লটকে থাকা এক পিস পুরুষ!

আজ সকালে, এখানে আসার আগে মেঘমা একবার ঢুঁ মেরেছিল তার প্রাক্তন কলেজে।

দল বাড়ানোর জন্য নিজের কলেজের ছেলে মেয়েদের মেঘ জানিয়েছিল আজকের এই সমাবেশের কথা।

কেউ এই কারণে ক্লাস কেটে আসতে রাজি না হলেও, তারা কথা দিয়েছে, কলেজে আজ বিকেল পাঁচটায় এই ঘটনার ধিক্কার জানাতে মোমবাতি মিছিল বার করা হবে।



মেঘমা এক্স স্টুডেন্ট হলে কী হবে, মেঘমা এখনও সেখানে মাফিয়ার মতন বিরাজ করে! ইউনিয়নের ছেলেমেয়েগুলো সব মেঘমার ফ্যান। আজকের মিছিল তাকেই লিড করতে বলেছে ইউনিয়নের অভীকদা।

ইউনিয়ন রুম থেকে বেরিয়ে সে তারপর অবধারিত গেছিল তার 'হার্টথ্রব' শিক্ষক অম্লানদার ঘরে। অম্লানদা, তার নিজস্ব ঘরে বসে কী একটা বই-এর ওপর হুমড়ি খেয়ে পড়েছিল। মেঘমার ''অম্লানদা, কথা ছিল'' শুনে অম্লানদা তাকাল বটে, কিন্তু দেখল না কিছুই। এমনটাই হবে জানা ছিল মেঘমার। অম্লানদার বাস বই-এর জগতে। চারপাশের 'অবাস্তবতায়' ফিরতে তার সময় লাগে।

ঠিক এগারো সেকেন্ড লাগল অম্লানদার মেঘমাকে চিনতে। তারপর দারুণ খুশির হাসি হেসে বলল, ''আরে এতো মেঘ না চাইতেই জল... এসো, এসো, খবর কী? ফ্রেন্ডস, রোম্যান্স, কান্ট্রিমেন সব ঠিক আছে তো?''

অম্লানদার হবি ভাষা নিয়ে খেলা। উইলিয়ম শেক্সপিয়রের জুলিয়াস সিজার নাটকের বিখ্যাত ডায়লগকে অম্লানদা এভাবে ব্যবহার করে থাকে। উদ্দেশ্য মেঘমার বন্ধুদের, প্রেমিকের আর গ্রামের মানুষের নিয়ে মেঘমার কাজের

**বিমর্ষ মেঘমা হয় উত্তেজিত আর রাগত। কফি খেতে খেতে হরিমতির কেস নিয়ে তার দ্বন্দ্ব, উদ্বেগ, নিরাশা আর প্রশ্নগুলো সে উজাড় করে দেয় অম্লানের কাছে।**

খবর নেওয়া।

''ফ্রেন্ডস ঠিকই আছে। রোম্যান্স ফুটে গেছে আর কান্ট্রিমেনরা কেমন নচ্ছারগিরি করছে তুমি তো জানই।''

অম্লানদার নাম মেঘের মাস্ট কল ডেইলি'র লিস্টে আছে। মেঘের জীবনের সব ঘটনা অম্লানদা সবার আগে জানে। হরিমতির ব্যাপারও তার অজানা নয়।

অম্লানদা হাতের বইটায় একটা পেজ মার্ক ঢুকিয়ে চিন্তিত গলায় বলে ''আগে একটু কফি খা। তারপর শুনছি।''

অম্লানদার ঘরে সব সময় কফির ব্যবস্থা থাকে। অম্লানদা উঠে কফি বানাতে বানাতে বলে ''তুই বড্ড সেন্টিমেন্টাল মেঘ। হরিমতির কেসটায় সেন্টিমেন্টকে আউট অফ ফোকাস রাখতে শেখ। নয়তো বিপদ।''

মেঘমা বিমর্ষ হয়। হয় উত্তেজিত আর রাগত। কফি খেতে খেতে হরিমতির কেস নিয়ে তার দ্বন্দ্ব, উদ্বেগ, নিরাশা আর প্রশ্নগুলো সে উজাড় করে দেয় অম্লানের কাছে।
অম্লানদা গম্ভীর হয়ে শুনল সবটা। তারপর বলল ''হরিমতি কলকাতায় আসতে পারবে? আমার বাড়িতে একটা ঘর খালি হয়েছে সদ্য। সেখানে হরিমতির থাকার ব্যবস্থা হতে পারে।''
''বুবলাই স্ট্যানফোর্ড চলে গেল নাকি?''
অম্লান ঘাড় নাড়ল। বলল ''শহুরে ছেলেপিলেরা পড়াশোনায় ভাল হলেই আমেরিকা চলে যায়... যাক গে, হরিমতি যদি রাজি থাকে, আমার বাড়িতে থাকতে পারে ও। পড়াশোনা, থাকা, খাওয়ার দায়িত্ব আমার। আসবে?''
মেঘ বলে ''বলে দেখব। জানি না রাজি হবে কিনা।''
অম্লান বলে ''দ্যাখ চেষ্টা করে। প্রেম ফেম করত যখন, মেয়ে তো আর বাচ্চা নয়। ওকে ভাল করে বোঝা পুরো পরিস্থিতিটা।''
চিন্তিত মুখে মেঘমা বলে "বয়স কিন্তু সত্যিই অল্প। ওই পনেরো ষোল হবে। অথচ এই বয়সেই স্কুল কেটে প্রেম করত। আর স্বপ্ন বলতে ছেলেটি কাজ টাজ জোটাতে পারলেই বিয়ে।"
অম্লান বলে, "সে তো স্বাভাবিক। এই সব প্রান্তিক পরিবারের মানুষজন... এদের তো এটাই ভবিতব্য। সেই ভবিতব্য থেকে বাঁচার রাস্তা ওকে দেখাতে হবে। এখানে আসুক। পড়াশোনা করুক। পরিবেশ পাল্টালেই অনেক কিছু আপসে হবে। সুন্দর দেখতে গরীব মেয়ে, ওর যুদ্ধ তো কিছু বেশি হবেই। এ সব অত্যাচারের মূলে রিপ্রেড সেক্সুয়াল ডিজায়ার। দেখিস মিডিয়ার অ্যাটেনশন পেতে গিয়ে আবার হিতে বিপরীত না হয়...''
মেঘ একদৃষ্টে অম্লানদাকে দেখছিল। কাঁচা-পাকা চুল, সাদা দাড়ি... বাঙালি চে গুয়েভারা বলে অম্লানদাকে চালিয়ে দেওয়া যায়। এত হেব্বি দেখতে লোকটাকে, চোখ সরানো মুশকিল হয় মাঝে মাঝে।
অম্লানদার প্রতি মেঘের ব্যথা ছিল তা কলেজের সবাই জানত। অম্লানদা কোনওদিন আলাদা করে মেঘমাকে পাত্তা দেয়নি। ব্যথা থাকবে না? একে তো এমন মারকাটারি দেখতে, তারপর পড়ায় ফাটাফাটি... যে কোনও সামাজিক বিষয়ে কলম শানায় ক্ষমতাবানকে চটানোর তোয়াক্কা না করেই...অম্লানদা রকস!
নিজের হ্যাংলে পড়া ভাব সামলে মেঘমা প্রশ্ন করেছিল, "কেন? হিতে বিপরীত বলছ কেন?''
অম্লান বলেছিল, ''এই ঘটনাটা ভয়াবহ, সন্দেহ নেই। আমাদের সমাজের নিচু তলার মানুষদের ঘিরে কী ধরনের অত্যাচার চলে, কতটা অসহায়ভাবে তারা বেঁচে আছে এই সো কল্ড মহান ডেমোক্রেসিতে সেটা স্পষ্ট হয়ে যায় এমন সব ঘটনায়। কিন্তু ঘটনাটার একটা যৌন অ্যাঙ্গেল আছে। সহানুভূতির নামে সেটা নিয়ে ব্যবসা করার চান্স তাই থেকেই যায়।''
মেঘমাকে চিন্তিত দেখে অম্লান ওর পিঠে হাত রেখেছিল। বলেছিল, ''বাট ইউ ডু ইয়োর ওয়ার্ক। মনে রাখিস তুই কিছু লিবারেটর নোস... মুক্তিদাদা বলে কিছু হয় না। মানুষকে নিজেই নিজের লিবারেশনের পথ খুঁজে নিতে হয়। তোর কাজ হরিমতিকে সাহস জোগানো। লড়াইটা ওকে নিজেই লড়তে হবে। পড়াশোনা করে যদি অন্যভাবে বাঁচতে চায় আমার কাছে নিয়ে আসিস ওকে। অল দ্য বেস্ট কমরেড...''
অম্লানদার কথা ভাবতে ভাবতে মেঘমা দিশেহারা হয়ে পড়ছিল। বলাই-এর ঘ্যানঘ্যানানিও থামছিল না। মেঘ একটু রূঢ়ভাবেই ঝামড়ে উঠল বলাই-এর ওপর।
''তোমাকে টাকা ফাকা দিতে পারব না বলাই। আমি কি হেতমপুরের জমিদার নাকি? চাইলেই হাত ঝাড়ব আর তোমরা আঁজলা পেতে পয়সা নেবে?''
মেঘমার মুখ ঝামটা খেয়ে বলাই দাঁত বের করে হাসল। তারপর বলল, "হেতমপুর? সেটা কুথায় গো? বোলপুরের পাশে একটা হেতমপুর আছে বটে, তবে সেকেনে তো জমিদার...মানে...এজ্ঞে...''
মেঘমা উঠে পড়ে। তার এন.জি.ও-র কর্মীরা হেবি ব্যস্ত হয়ে দৌড়াদৌড়ি করছে এদিক সেদিক, এবার মেঘমা কেটে যাবে। অম্লানদাকে একটা ফোন করতে ইচ্ছে করছে তার...
মোবাইলটা বার করে সে তার ঝলমলে পাঞ্জাবির পকেট থেকে। তিনটে মিসড কল। ডোডো ফোন করছে কেন এখন? একবার আসতেও পারল না... শালা...
ডোডোকে মনে মনে গালাগাল দিতে দিতেই মেঘমার মাথাটা টাই করে ঘুরে গেল।
এখন বেলা চারটে। সকালে মেঘ, ওটস আর দুধ খেয়ে বেরিয়েছিল, সেসব কোন কালে হজম হয়ে গেছে। এতক্ষণ উত্তেজনার কারণে ওর খিদে বোধ ছিল না। তেমন। কিন্তু এখন তার পেটে চনচনে খিদে। এক্ষুনি পেটে কিছু দানাপানি না চালান করলে বড়সড় কোনও কেলো হতে পারে ভেবে মেঘ তাড়াতাড়ি রাস্তা ক্রস করে। যাবার আগে আলগোছে সবাইকে 'চলি' 'গ্রামে যাব, সামনের সপ্তাহে' ইত্যাদি বলে নেয়।
উল্টোদিকের ফুটপাথে গুচ্ছ গুচ্ছ খাবার দোকান। মেঘমা সেখান থেকে কিছু একটা কিনে খাবে ঠিক করল।
সকালে বাড়ির থেকে বেরোনোর আগে, মা সাইডব্যাগে একখানা ছোট জলের বোতলে ঢুকিয়ে দিয়েছিল। সে জল সে নিজে খেয়েছে, গ্রাম থেকে আসা গরীবগুর্বোগুলোকে খাইয়েছে। খালি বোতলে এখন কলকাতার বাতাস খেলা করছে। মেঘের গলা তেষ্টায় কাঠ।
ঘামতে ঘামতে মেঘ একটা লস্যির দোকান দেখে দাঁড়িয়ে পড়ে। বড় এক গেলাস 'বেশি করে বরফ দিয়ে' লস্যির অর্ডার দিয়ে সে তার পকেট থেকে বার করে সিগারেটের প্যাকেট।
কলকাতার পথচলতি মানুষের সব ব্যাপারেই খুব কৌতূহল। ফুটপাথে খাবি খাওয়া, অর্ধমৃত শিশু দেখলে তারা যেমন দাঁড়িয়ে দেখে, মন্তব্য করে, তেমনই মেঘমাকে সর্বসমক্ষে সিগারেট ফুঁকতে দেখেও তারা ব্যাপারটা নজর করে। মেপে নেয় তার আপাদমস্তক। মনে মনে 'দেশটা উচ্ছন্নে যাচ্ছে দিনকে দিন' বলে তারা ভুরু কুঁচকে মেঘমাকে পেরিয়ে যায় ধীর গতিতে।
মেঘ কস্মিনকালে সাজেটাজে না। তার চুল হয়ে থাকে উলোঝুলো। ঘাম আর ধুলো মেখে অন্যমনস্ক হয়ে লস্যির অপেক্ষায় দাঁড়িয়ে থাকা মেয়েটিকে মন দিয়ে দেখলে বোঝা যায়, মেয়েটাকে দারুণ মিষ্টি দেখতে। মুখের প্রত্যেকটা ফিচারই সুন্দর। রং কিছু চাপা, কিন্তু এ মেয়ে ফর্সা হলে একেবারে বেমানান হত। প্রায় রংচটা ঢলকো সালোয়ার কামিজ আর কাঁধে ঝোলা ব্যাগ নিয়ে পা ফাঁক করে দাঁড়িয়ে সিগারেট খাওয়া মেয়েটিকে, তার মিষ্টি মুখ আর খুনখারাবি ফিগারের জন্য এমনিতেও আলাদা করে চোখে পড়ে।
মেঘ অবশ্য তার রূপ নিয়ে একেবারেই ভাবছিল না। বা খেয়াল করছিল না ওকে কে বা কারা মাপছে। ওর বরং নিজের ওপর

> মেঘকে মন দিয়ে দেখলে বোঝা যায়, মেয়েটাকে দারুণ মিষ্টি দেখতে। মুখের প্রত্যেকটা



রাগ আর হতাশা জাগছিল একটু একটু।
এত চেষ্টা করেও, শেষ পর্যন্ত বোধহয় ও ওদের কাছে বাইরের লোক হয়েই রয়ে গেল। শহরের, শিক্ষিত, বড়লোক মেয়ে, যার গরীব মেয়েদের দুঃখে প্রাণ কাঁদে। যে নেহাত দয়া করে ওই গ্রাম্য বেচারাদের জন্য 'কিছু করতে চায়!' অথচ ও তো চেয়েছিল ওদের একজন হয়ে যেতে। পারল না কেন? ওর কি সম্ভাবনায় কোনও খাদ ছিল বা চেষ্টায় কোনও ত্রুটি? কেন ওরা ওকে সম্পূর্ণ আপন করে নিল না এখনও? মেঘের বার তিনেক যাওয়া হয়ে গেছে ওদের গ্রামে। ওদের সঙ্গে থাকা, রাত কাটানো, পুকুরে চান সব হয়েছে। তবু কোথায় যেন রয়ে গিয়েছে আড়াল। খুব সূক্ষ্মভাবে বুঝিয়ে দিয়েছে ওদের সঙ্গে মেঘের শ্রেণীগত পার্থক্য।
কোনও এক সিক্সথ সেন্স ওকে প্রম্পট করছে। বলছে ও 'আউটসাইডার'। মুখে সবাই 'দিদি দিদি' করলেও ওর স্থান বাড়ির দাওয়ায় বা উঠোনেই—ওদের অন্দরমহলে নয়! কেন? মেঘের মুখে বুঝি লেখা আছে, ও শহরের বাবু শ্রেণীর লোক? অথচ ওদের সঙ্গে মিশে যাওয়ার ইচ্ছেতেই মেঘের এই সাজহীনতা বা ম্যাড়ম্যাড়ে পোশাক পরা। ওদের সঙ্গে থাকার সময় ও একটাও ইংরিজি শব্দ ব্যবহার করে না। চেষ্টা করে নকল করেছে ওদের বডি ল্যাঙ্গুয়েজ, বাচনভঙ্গি। তবু কেন এখনও 'ওরা' ওকে বাইরের লোক ভাবছে? হতাশ মেঘ, তার নিজের প্রশ্নের কোনও জবাব দিতে পারে না। তাই ব্যাজার মুখে সে রাস্তা দেখতে থাকে। দেখতে থাকে উদাসী, নির্বিকার কলকাতার জনতাকে, যাদের মুখরোচক কেচ্ছা ছাড়া আর কিছুই রোচে না আজকাল! নয়তো, এমন মারাত্মক একটা ঘটনার প্রতিবাদে কোনও কলকাতাবাসী তো এল না স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণে? বিক্ষোভ সমাবেশ এ হাতে গোনা লোক দেখে মেঘ ফের ওর হার্টথ্রবকে ফোন করেছিল।
অম্লান কিন্তু একদম চমকালো না। বলল, ''এমনই তো হওয়ার কথা! তুই কি ভেবেছিলি, দলে দলে পথচারী এসে তোদের সঙ্গে প্রতিবাদে গলা মেলাবে?''
''বাব্বা! কলকাতার মানুষ কি রিঅ্যাক্ট করতে ভুলে গেছে? কেন?''
অম্লান হেসেছিল। বলেছিল, ''কলকাতার লোকেদের অনেক জরুরি কাজ আছে! এই গরমে, বিক্ষোভ সমাবেশে খামোকা ঘামতে যাবে কেন? ওসব নিয়ে মাথা ঘামাস না। তুই তোর কাজটা কর। কাভার হচ্ছে তোদের জমায়েত?''
''তা এসেছে। তারা এসেই হরিমতির খোঁজ করছিল। সেমন্তীদি অবশ্য হরিকে মিডিয়ার সামনে আনেনি।''
''ভাল করেছে। আমি সন্ধেবেলা ওর বাড়ি গিয়ে হরিমতির সঙ্গে দেখা করব। তুইও আসিস ওর বাড়িতে।''
''হ্যাঁ, ঠিক আছে। আমি সেমন্তীদির সঙ্গে কথা বলে জানাচ্ছি তোমায়। কয়েকটা কাগজ থেকে এসেছে। কতটা কভার করবে কে জানে?''

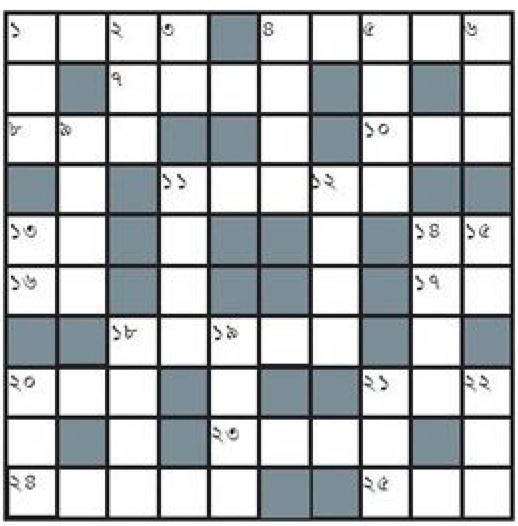
অলংকরণ: পিয়ালী বালা
ক্রমশ

---

## সানন্দা শব্দভেদ

### সূত্র পা শা পা শি

১ সফল কামনা। ৪ যোগান দেওয়া। ৭ খুব দ্রুতগতিতে। ৮ _দখল। ১০ একটুকু ছোঁয়া। ১১ যা উপর থেকে নীচে নামানো হয়। ১৩ জঙ্গলবিষয়ক। ১৪ ক্ষুদ্র কীট, কিন্তু তুচ্ছ নয়। ১৬ যা দিয়ে কাপড় বোনা হয়। ১৭ এটি ছেড়ে দিলে পতন অনিবার্য। ১৮ তাকানো। ২০ গানের অংশ। ২১ দেবতার উদ্দেশ্যে গাওয়া গান। ২৩ যে দ্রব্য কেনা-বেচা করে। ২৪ লাল রংয়ের পদ্ম। ২৫ _ভজন।



### সূত্র উপর নিচ

১ কথার মাত্রারূপে ব্যবহৃত অর্থহীন শব্দ। ২ শোচনীয় অবস্থা। ৩ নশ্বর। ৪ রসে ভরপুর। ৫ আইনত নিষিদ্ধ, কিন্তু তবুও বিয়েতে দেওয়া হয়। ৬ খোঁজখবর। ৯ উদার মনোভাব। ১১ দেহপট। ১২ অস্ত্র ঘষলে যে আওয়াজ হয়। ১৩ পদবিবিশেষ। ১৪ দেশের অধিপতি। ১৫ গুঁড়িবিশিষ্ট গাছ। ১৮ রাজ্যে বিশৃঙ্খল অবস্থা। ১৯ এই বিল নিয়ে দেশ উত্তাল। ২০ বাকহীন। ২১ আস্থা বা আশ্বাস। ২২ দেখো রে _ মেলে।

গত সংখ্যার সমাধান

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ন | ব | | কে | তা | ব | | বি | | মু |
| র | স | | ক | ল | স | | চা | র্বা | ক |
| ক | ন | ক | | | বা | ব | র | | |
| | | ল | | আ | স | ন | | পুঁ | |
| ম | হা | ম | হি | ম | | মা | | চ | ক |
| জা | ম | | জি | | ক | লি | র | কে | ট |
| | লা | | বি | প | থ | | ত | | |
| | | হা | জি | র | | | ন | জ | র |
| ফু | ল | কি | | গা | ম | ছা | | বা | তি |
| ট | | ম | | ছা | গ | ল | | ব | |


Bodycare
COMFORT FOREVER...
Perfect shape
Means perfect
days...
Evelyn Sharma
Seamless
Cups Bra
"Comfortable & sexy stuff and value for money"
Being a plus size woman and finding a good plus sized bra can be a real challenge. But thanks to Bodycare that plus size women can now find just there share in the bodycare BCD collection.
BCD
Cups Bra
Mfd. & Mktd. By: Bodycare Creations Pvt. Ltd. D-30, Sector-63, Noida, U.P. -201301 (India) Tel:0120-4686400 (30 Lines) Fax: +91-120-4686401
Consumer Care No.: +91-120-4278669 E-mail: bodycare@bodycarecreations.com Website: www.bodycarecreations.com
Distributor: Mayfair Fashion Pvt. Ltd.- 09163917052




# ছবি বিকৃত করে আপলোড করা হচ্ছে

আমি বেশ কিছু বছর ধরে সোশাল নেটওয়র্কিং সাইটে অ্যাক্টিভ। কিন্তু সম্প্রতি আমি জানতে পেরেছি, আমারই নামে আরও বেশ কয়েকটি প্রোফাইল খুলে জনৈক ব্যক্তি নিয়মিত আমার বন্ধুদের সঙ্গে চ্যাট করছে। এমনকি আমার ফোন নম্বর ও ছবিও যথেচ্ছভাবে আপলোড করছে। এর ফলে আমি কয়েকদিন ধরে অশ্লীল ফোন পাচ্ছি। আমার ছবি বিকৃত করেও আপলোড করা হচ্ছে। আমার পরিচিত ও কাছের বন্ধুবান্ধবরা আমার নামের প্রোফাইল থেকে এরকম 'মর্ফড' তথ্য পেয়ে প্রথম সন্দেহ করে। তাঁরা আমাকে একথা সঙ্গে সঙ্গেই জানায়। কিন্তু কোন ব্যক্তি এই ধরনের নোংরা কাজ করছে তা আমি এখনও জানতে পারিনি।

> যে ব্যক্তি এই ধরনের নোংরা কাজ করছে তার বিরুদ্ধে আইনি ব্যবস্থা নিতে চাই।



### আমার প্রশ্ন

১) কে বা কারা এরকম করছে জানতে আমি পুলিশের কাছে কীরকম সহায়তা পেতে পারি?
২) দোষী প্রমাণিত হলে তার বিরুদ্ধে কীরকম আইনি ব্যবস্থা নেওয়া যেতে পারে?
সোনালি গুহ, *উত্তরপাড়া*

১) আপনি সমস্ত ঘটনা জানিয়ে নিকটবর্তী থানায় একটা অভিযোগ দায়ের করুন, যা তদন্তের মাধ্যমে পুলিশ প্রশাসন সেই ব্যক্তির বিরুদ্ধে উপযুক্ত আইনি পদক্ষেপ গ্রহণ করবেন। এছাড়াও আপনি সরাসরি পুলিশের সাইবার ক্রাইম সেল-এ আপনার অভিযোগ জানাতে পারেন।
২) দোষী প্রমাণিত হলে সেই ব্যক্তির জরিমানা বা হাজতবাস উভয়ই হতে পারে।

আমার বয়স ২৫ বছর। কলেজে পড়ার সময় একটি ছেলের সঙ্গে আলাপ হয়। আমরা একে অপরকে ভালবাসতে শুরু করি। আমরা বিয়েও করেছিলাম। তবে এই বিয়ের কথা আমার বাড়ি বা ছেলের বাড়ির কেউ জানে না। কিছুদিন পর আমরা বুঝতে পারি, আমরা একে অন্যের মতো নই। আমাদের এই সম্পর্ক ভেঙে যায়। বর্তমানে আমার বাড়ি থেকে আমার বিয়ের জন্য দেখাশোনা করছে। এবং আমিও এই প্রস্তাবে না করার কোনও কারণ খুঁজে পাইনি।

### আমার প্রশ্ন

১) হিন্দু বিবাহ আইন অনুযায়ী ছেলেটি কি আমার প্রথম স্বামী?
২) আমি কি আবার বিয়ে করতে পারি? কোনও আইনি সমস্যা হবে না তো?
৩) ছেলেটি আমাকে কি তাঁর স্ত্রী হিসাবে দাবি করতে পারে?
৪) আমি যদি পুরনো সম্পর্কে ফিরে যেতে না চাই তাহলে ও কি আমার উপর জোর করতে পারে? জোর করলে কি আমি কোনও আইনি সহায়তা পেতে পারি?
নাম ঠিকানা প্রকাশে অনিচ্ছুক, *খিদিরপুর*

১) আপনার প্রশ্ন থেকে বোঝা যাচ্ছে না যে, আপনাদের বিয়েটা আদৌ আইনসম্মত ছিল কি না। যদি আপনারা আইনসম্মতভাবে বিবাহ করে থাকেন সেক্ষেত্রে ছেলেটি আপনার প্রথম স্বামী হিসাবেই গণ্য হবে।
২) প্রথম স্বামীর বর্তমানে আপনি দ্বিতীয় বিয়ে করতে পারবেন না। আপনাকে দ্বিতীয়বার বিয়ে করতে গেলে প্রথম স্বামীর থেকে অবশ্যই ডিভোর্স নিতে হবে। কিন্তু আপনি যদি ডিভোর্সের আগেই দ্বিতীয়বার বিয়ে করেন, সেক্ষেত্রে আপনার জেল বা জরিমানা বা উভয়ই হতে পারে।
৩) আপনাদের বিয়ে যদি আইনসম্মত হয়ে থাকে সেক্ষেত্রে ছেলেটি আপনাকে তাঁর স্ত্রী হিসেবে দাবি করতেও পারে। তাতে কোনও আইন ভঙ্গ করা হবে না। কিন্তু কোনও ব্যক্তি জোর করে আর একজনকে কোনও সম্পর্কের মধ্যে আবদ্ধ করতে পারে না। আপনি যদি পুরনো সম্পর্কে ফিরে যেতে না চান, সেক্ষেত্রে আদালতে সমস্ত ঘটনা জানিয়ে ডিভোর্সের মামলা রুজু করতে পারেন, যা মহামান্য আদালত সমস্ত তথ্য প্রমাণাদি ও উভয় পক্ষের মতামত বিবেচনা করে রায় প্রদান করবেন।

আইনি উপদেষ্টা: পল্লবকুমার চক্রবর্তী
ফোন: ৯৮৩০৩০১৭৮৮

সাপ্লিমেন্ট শব্দটার সঙ্গে এখন আমরা প্রত্যেকে ভালই পরিচিত। বিজ্ঞাপনের দৌলতে ডায়েটারি সাপ্লিমেন্টের গুণাগুণও এতদিনে মুখস্থ হয়ে গেছে। আদতে আমার যা খাই তার থেকেই সব রকমের ভিটামিন, মিনারেল পাওয়া উচিত। কিন্তু এখন কোন



# সাপ্লিমেন্ট ঠিক কতটা জরুরি

## সাপ্লিমেন্ট আদৌ কি দরকার? আলোচনা করলেন বিশেষজ্ঞ ডায়েটিশিয়ান।

খাবারে কী পুষ্টি আছে, তার থেকে কতটা ভেজাল আছে আলোচনা করাই বোধহয় সহজ। ফল, সবজিতে পেস্টিসাইডস ছড়ানো, সয়েল কন্ডিশন খারাপ, স্টোরেজের সমস্যা তো আছেই। রান্নার সময়েও যে ধরনের সিজ্‌নিং, প্রিজারভেটিভস মেশাই, তাতেও খাদ্যগুণ অনেকটাই নষ্ট হয়ে যায়। অগত্যা আমাদের ভরসা সাপ্লিমেন্টস। খাবার থেকে যে পুষ্টি আমাদের পাওয়া উচিত, অথচ পাই না, সাপ্লিমেন্ট সেটাই পূরণ করে। এখন আমাদের লাইফস্টাইল এখন এতই যান্ত্রিক হয়ে গেছে যে, খাওয়াদাওয়া নিয়ে বেশি মাথা ঘামাতে আমরা অভ্যস্ত নই। কী খেতে ভাল লাগে বা লাগে না সেটা জানি, কিন্তু সেটা কোথা থেকে এল, কীভাবে স্টোর করা ছিল, এই সব খুঁটিনাটি বিষয় নিয়ে ভাবার সময় কোথায়। সকালে কোনওরকমে ব্রেকফাস্ট সেরে সেই যে দিন শুরু হয়, বিকেলে জাঙ্ক ফুড ও রাতে চর্ব-চষ্য-লেহ্য-পেয়তে সমাপ্ত হয়। এতকিছুর মধ্যে আবার ক্যালরি কাউন্টেরও হিসেব রাখতে হয়। সব মিলিয়ে যা দাঁড়াল তা হল, পেট ভরল কিন্তু পুষ্টি হল না। এবার এরকম লাইফস্টাইলে সাপ্লিমেন্টের প্রয়োজন কতটা তা নিশ্চয় চোখে আঙুল দিয়ে দেখাতে হবে না। তবে অনেকেরই ধারণা আছে যে, সাপ্লিমেন্ট খাওয়া নাকি ভাল নয়। প্রচুর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে। আরে বাবা, আপনারা যে লাইফস্টাইলে অভ্যস্ত তার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াই বা কী কম। মাথাব্যথা, পেটব্যথা, লেথার্জি এসবেরই তো ফল। আরও আছে, ইনসুলিন ইনসেনসিটিভিটি, ক্লগড আর্টারি, ওবিসিটি, ডিপ্রেশন। সুতরাং শুধুমাত্র সাপ্লিমেন্টকে দোষী সাব্যস্ত করার কোনও মানে নেই। হ্যাঁ, এটা সত্যি যে সাপ্লিমেন্টস কখনও খাবারের নিজস্ব গুণকে রিপ্লেস করতে পারে না। কিন্তু যদি আপনাদের বেস ডায়েট ঠিকঠাক থাকে, নিয়মিত এক্সারসাইজ করেন, তা হলে সাপ্লিমেন্টস ভাল ফল দেয়। ভিটামিন এ, ই, বি, সি, সেলেনিয়াম, জিঙ্ক, ক্রোমিয়াম, ক্যালশিয়ামের মতো মিনারেল সাপ্লিমেন্ট আমাদের নিয়মিত দরকার। হার্ট অ্যাটাকের পর ভিটামিন ই বা ফ্র্যাকচারের পর ক্যালশিয়াম ট্যাবলেট খাওয়ার কোনও অর্থ নেই। এগুলো কিউরেটিভ নয়, প্রিভেন্টিভ মেজার হিসেবে নেওয়া উচিত। সুস্থ থাকার জন্যে তাই সাপ্লিমেন্ট খাওয়া ক্ষতিকর নয়। তাই সাপ্লিমেন্ট সম্পর্কে ভুল ধারণা নিয়ে বসে থাকবেন না। ট্রাই ইট টু বিলিভ ইট।



রুজুতা দিওয়েকর
কনসালটেন্ট ডায়েটিশিয়ান
ডায়েট সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন থাকলে ই মেল করুন:
sananda@abp.in





# শাশুড়ি নয়, বন্ধু হয়ে উঠুন

শাশুড়ি-বউমা। এই সম্পর্কের এসেন্সটাই একেবারে অন্যরকম। মিঠে-কড়া নানা মুহূর্তে ভরপুর। এবার শাশুড়ির বউমার বেস্ট ফ্রেন্ড হয়ে ওঠার পালা। টিপস শেয়ার করলেন অপরাজিতা পান্ডা।

শাশুড়ি-বউমা। একে অপরের প্রতিপক্ষ হিসেবে এঁদের সুনাম (পড়ুন দুর্নাম) বেশ অনেকদিনের। বিয়েবাড়ির জমাটি আসর, অফিসের গসিপ বা বন্ধুদের গেট টুগেদার—সব জায়গাতেই আড্ডার শিরোমণি শাশুড়ি-বউমার ধুন্ধুমার লড়াইয়ের গপ্পো। তাই খানিকটা এঁদের মধ্যে বিরোধ থাকবেই, এই ধারণাটা আমাদের মজ্জার মধ্যে কোথাও দিয়ে যেন ঢুকে গিয়েছে। আর যদি বলেন অ্যাগ্রেশনের পাল্লা কার দিকে ভারী তাহলে চোখ-কান বুজে 'শাশুড়ি' র নামই বলতে হয়। কিন্তু ব্যাপারটা কি আদপে তাই? শাশুড়ি বউমার বন্ধুও তো হয়ে উঠতে পারেন। কিন্তু কীভাবে? না, বেশি ভাবনা চিন্তা করার দরকার নেই। মুশকিল আসানের জন্যে আমরা হাজির করলাম বেশ কয়েকটি জমজমাট টিপস। প্রথমেই ভাবুন তো বন্ধুর খোঁজ আমরা কেন করি। মা-বাবা, ভাইবোন, বর, অফিস সব নিয়েই তো দিব্যি সারাদিন কেটে যায়। তাও যখন মন খারাপ থাকে, অকারণ গল্প করতে ইচ্ছে করে বা প্রাণখুলে কোনও কথা বলতে চাই, তখন 'বন্ধু'র কথাই মনে হয়। এমন একটা সম্পর্ক যেখানে আমরা কমফর্টেবল। ভাল সাজার দায় নেই, ভনিতা করার দরকার নেই। যেখানে আমি যেরকম, সেরকমভাবেই স্বচ্ছন্দ। যার সঙ্গে ভাল লাগা, খারাপ লাগা, নতুন কিছু শেখা, আঘাত পাওয়া—সব কিছু শেয়ার করা যায়। আসলে বন্ধুত্বটা আমাদের জীবনে খানিকটা বাড়ির খোলা জানলার মতো। যেখান দিয়ে আলো, হাওয়া, রোদ্দুর, বৃষ্টি সব এসে মন ভাল করে দেয়। এরকম একটা স্পেশাল সম্পর্ক নারচার করতে কার না মন চায় বলুন তো? তাই 'শাশুড়ি' র চেনা ডেফিনিশন থেকে নিজেকে বের করে আনুন। বউমার সঙ্গে নতুন করে কানেক্ট করুন। দেখবেন বউমার বন্ধু হয়ে উঠতে পারলে, শুধু মনোমালিন্যগুলো মিটে যাবে তা নয়, আপনি নিজেও অনেকটা এনরিচড হবেন।

আপনার জীবনের প্লাস-মাইনাস শেয়ার করার জন্যে বউমাও নিঃসঙ্কোচে হাত বাড়িয়ে দেবে।

বন্ধুত্ব পাতানোর জন্য এবার একটু ফ্ল্যাশব্যাকে ফিরে যান। বিয়ের পর শ্বশুরবাড়িতে আপনার প্রথম দিন। তারপরে ধীরে



**শাশুড়ি-বউমার সম্পর্কে বেশি এফেক্ট ফেলে একে অপরকে দোষারোপ করা। বন্ধুত্বের জন্য এই অকারণ সমালোচনা করার প্রবণতা নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।**

ধীরে হোঁচট খেয়ে সংসারের দায়িত্ব নেওয়া। কত টুকিটাকি সমস্যার মুখোমুখি হওয়া। জানি এরপরেই বলবেন, সবাইকেই এই প্রসেসটার মধ্যে দিয়ে যেতে হয়, এটা নতুন কিছু নয়। সত্যি ঠিকই। কিন্তু এই মানিয়ে-গুছিয়ে নেওয়ার পথে আপনি তো একাই ছিলেন না? প্রথমবার খাবার পুড়ে যাওয়া, ছেলের অসুখ বা স্বামীর সঙ্গে কথা কাটাকাটির সময়? লুকিয়ে একাই কেঁদেছেন হয়তো। এই একই ছবি আবার রিপ্লে হলে ভাল লাগবে আপনার? নিশ্চয় নয়। তাই এবার আপনার পালা এই ছবিটা বদলে দেওয়ার।

যতই আধুনিক হই, আমাদের মনে এখনও বউমা বলতে একেবারে রূপে-গুণে পারফেক্ট একজন মেয়ের কথাই মনে হয়। এমন কেউ যে আমার বাড়ির আদর্শ প্রতিনিধি। যাঁর ওপরে বাড়ির সম্মান, ইমেজ ধরে রাখার গুরু দায়িত্ব। তাই একটু এদিক ওদিক হলেই খুঁত ধরা শুরু। শাশুড়ি-বউমার সম্পর্কে সবচেয়ে বেশি এফেক্ট ফেলে এই একে অপরকে দোষারোপ করার ব্যাপারটা। বন্ধু হয়ে ওঠার জন্যে শুরুতেই অকারণ সমালোচনা করার এই প্রবণতটা নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। সমালোচনা করুন, কিন্তু সেটা বন্ধুর মতো করে। মনে আঘাত দিয়ে নয় বা বউমার বাড়ির প্রসঙ্গ টেনে নয়। দেখবেন এতে বউমাও ঠান্ডা মাথায় আপনার কথা শোনার চেষ্টা করবে।

সময়ের সঙ্গে লাইফস্টাইল অনেকটাই বদলেছে। আগে বাড়ির কাজ করে, অফিসের ঝামেলা মিটিয়েও হাতে অনেকটা সময় থাকত। এখন চাকরির ধরন, পরিবেশ অনেকটাই বদলেছে। তাই স্বাভাবিকভাবেই সংসারের প্যাটার্নটা একটু চেঞ্জ হয়ে গিয়েছে। তাই একসঙ্গে সব কাজ ব্যালেন্স করা সম্ভব হয়ে ওঠে না। এটা বোঝার চেষ্টা করুন। নয়-দশ ঘণ্টা একটানা কাজ করার পর, শারীরিক ও মানসিকভাবে বউমা হয়তো আর পেরে ওঠেন না। আপনি হাতে হাতে একটু এগিয়ে দিলে ওঁর তো সুবিধে হয়। অনেকসময়ই বাড়িতে গিয়ে অনেক কাজ রয়েছে, এই চিন্তা থাকলে মেজাজ খিটখিটে হয়ে যায়। তাই সারাদিনের ধকল সামলে বাড়ি ফিরে সামান্য কোনও প্রশ্নের



মুখোমুখি হলেও সেটা বড়সড় ঝামেলার আকার নেয়। আপনার একটু সাহায্য পেলে বউমা অনেকটা নিশ্চিন্তে কাজে মন দিতে পারবে। আর ছুটির দিন মানেই ফুরফুরে মেজাজ।



## বউমার প্রতি

- মাও তো আপনাকে কথায় কথায় অনেক কিছু বলেন। সব কথা কি অত গায়ে মাখেন, না মনে ধরেন? তাহলে শাশুড়ি বলেই কি যত রাগ, ক্ষোভ? ভেবে দেখুন তো একবার।
- যতই নিজেদের মধ্যে মনোমালিন্য থাকুক না কেন, সেটা বাচ্চার ওপর চাপিয়ে দেবেন না। শাশুড়ি হওয়ার বাইরেও দিদিমা বা ঠাকুমা হিসেবে ওঁর একটা জায়গা রয়েছে। সেই সম্মানের জায়গায় আঘাত দেবেন না।
- বয়সের সঙ্গে সঙ্গে জীবন, সম্পর্ক সবকিছু নিয়েই অ্যাটিটিউড অনেকটা বদলে যায়। তাই চিন্তাধারায় একটু ফারাক থাকবে, সেটা মেনেই এগিয়ে চলুন।
- নিজেদের মধ্যে কখনওই স্বামীকে ইনভলভ করে জটিলতা বাড়াবেন না।

বাড়িতে খুশির পরিবেশ। সেইদিনগুলোতে বউমার সঙ্গে একটু অন্যরকম সময় কাটাতে পারেন। বউমাকে কিচেনে হয়তো নতুন কোনও প্রিপারেশন শেখালেন। আর এখন তো পাড়ায় পাড়ায় শপিং মল। বউমার সঙ্গে ঘুরে আসুন। হালআমলের ফ্যাশন, খাওয়াদাওয়া সবকিছু নিয়ে আপডেটেড থাকতে পারবেন। কোথাও যেতে ইচ্ছে না করলে, বাড়িতেই আড্ডা দিন। চা আর পকোড়ার সঙ্গে। যেরকম কলেজের বন্ধুরা দেয়। আর প্রিজ্ঞ আড্ডা দেওয়ার সময় মন খুলে কথা বলুন। চেনা কারও গসিপ করতে হলে করুন। বন্ধুর সঙ্গে আড্ডা দেওয়ার সময় আমরা কি অত ভেবেচিন্তে কথা বলি? তা তো নয়। এই কমফর্ট জোনটা আপনাকে তৈরি করতে হবে। কমফর্ট লেভেলটা তখনই তৈরি হয়, যখন আমরা একজনকে পুরোপুরি অ্যাক্সেপ্ট করি। হতে পারে বউমার জোরে হাসা বা দামি জিনিস কেনা আপনার পছন্দ নয়। কিন্তু সেটাই তো বউমার সব নয়। বউমা হয়তো আপনার মতো মোচার ঘণ্ট রাঁধতে পারে না, কিন্তু প্রজেক্ট লিড করতে পারে। তাই কোনও ধারণা আগে থেকেই তৈরি করে নেবেন না। প্রত্যেকেরই নিজস্ব আইডেনটিটি থাকে। বউমারও। তাই নিজের মেয়ের সঙ্গে বা বন্ধুর বউমার সঙ্গে তুলনা না করাই ভাল। তুলনা করে আলাদাভাবে বউমার খারাপ দিক হাইলাইট না করে, যা বলার তা এমনিই বলুন। দেখবেন এতে বউমা অনেক ফ্রেশ ভাবে রিঅ্যাক্ট করবে। নিজেদের মধ্যের মনোমালিন্য নিজেরাই মিটিয়ে ফেলার চেষ্টা করুন। অকারণ এর মধ্যে ছেলে, নাতি-নাতনিকে জড়িয়ে সমস্যা বাড়াবেন না।

সবচেয়ে বড় কথা, আপনারা দু'জন আলাদা আলাদা পরিবেশে বড় হয়েছেন, তাই দৃষ্টিভঙ্গি, ভাল লাগা-খারাপ লাগা আলাদা হতেই পারে। কিন্তু সুন্দর সম্পর্কের এসেন্স তো সেখানেই থাকে, যেখানে প্রত্যেকে নিজের মতো থেকেও একটা ইউনিটের মতো হয়ে কাজ করে। বন্ধুত্বও কিন্তু সেরকম। শর্তহীন। ভালবাসায় ভরপুর।

টিপস শেয়ার করার পালা শেষ। এবার হাতে-কলমে এক্সপেরিমেন্ট করতে হবে আপনাদের। শুভেচ্ছা রইল। আমরা কিন্তু 'নারদ-নারদ' বললাম না।



# ওজন কমাতে বিশেষ ডায়েট

## ওজন ক্রমশ বেড়েই চলেছে? আপনার সাহায্যে রইল বিশেষজ্ঞের পরামর্শ।

আমার বয়স ৪৬ বছর। উচ্চতা ৫'৩"। ওজন ৭৫ কেজি। আমি প্রতিদিন সকালে এক ঘণ্টা করে প্রাণায়াম করি। সুগার লেভেল কমের দিকে। তাও ওজন ক্রমশ বেড়েই চলেছে। একটা ডায়েট চার্ট বানিয়ে দিলে খুব উপকৃত হব।

সৌমিলি মান্না, *দুর্গাপুর*

বয়স ও উচ্চতা অনুযায়ী আপনার ওজন ৬০ -৬২ কেজি মতো হওয়া উচিত ছিল। আপনি চিঠিতে লিখেছেন আপনার সুগার লেভেল কমের দিকে। সুগার লেভেল নর্মাল রেঞ্জের মধ্যে থাকা খুব গুরুত্বপূর্ণ। নর্মাল রেঞ্জের চেয়ে কম হলে কিন্তু চিন্তার। আপনাকে বলব, অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিন। ওবিসিটির ক্ষেত্রে অনেক সময় ব্লাড সুগার, লিপিড প্রোফাইল, ইউরিক অ্যাসিডের সমস্যা দেখা দিতে পারে। তবে নিয়মিত প্রাণায়াম বা যোগাসনে এগুলো নিয়ন্ত্রণে থাকে। তাই নিয়মিত যেমন প্রাণায়াম করছেন, করে যান। ওটা বন্ধ করবেন না। এবার আসি ডায়েটের কথায়। সকালে ঘুম থেকে উঠে খালি পেটে একটা আমলকী খান। এতে ভিটামিন সি আছে যা শরীরের জন্য খুব ভাল। রান্নায় দিনে ১৫ মিলির বেশি তেল ব্যবহার করবেন না। ব্রেকফাস্টে দই বা দুধ দিয়ে ওটস খান। মুড়ি বা খইও খেতে পারেন। এতে আপনি প্রোটিন, ক্যালশিয়াম, কার্বোহাইড্রেট একসঙ্গে সবই পেয়ে যাবেন। আপনার ডায়েটে যাতে অ্যান্টি অক্সিডেন্টসমৃদ্ধ খাবার (সবুজ শাকসবজি, ফল, গ্রিন টি) থাকে সেদিকে নজর দিন। কারণ, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ওজন কমাতে বিশেষ সাহায্য করে। রাতে রুটির সঙ্গে চিকেন বা সোয়া মিল্কের ছানা খান। এই কয়েকটা নিয়ম মেনে চলুন, আশা করি উপকার পাবেন।

মডেল: দিব্যানি
মেক-আপ: কৌশিক দত্ত, ফোন: ৯৮৩০৮০৮১২০
লোকেশন: পার্ক প্লাজা, বালিগঞ্জ, ফোন: ৪০৪০৯০৯০
ছবি: শুভেন্দু চাকী



রেশমি রায়চৌধুরী
সিনিয়র কনসালটেন্ট নিউট্রিশনিস্ট
ফোন: ৯৮৩০১৫১৪১৩
প্রশ্ন থাকলে
ই-মেল করুন: sananda@abp.in















# দাম্পত্য

## চন্দন চক্রবর্তী

সমস্যা হল ফ্ল্যাটটা নিয়ে। দু'টো ঢাউস রুম। একটা বড়-সড় রান্নাঘর, কাবার্ড। চিমনি-টিমনি লাগানো। মাঝে চৌকো বড় ডাইনিং কাম বসারঘর। দু'টো ঘরের সঙ্গে দক্ষিণমুখো ব্যালকনি। দু'টো রুমে অ্যাটাচড টয়লেট। একটা বড় ঝিরঝিরে শাওয়ার-টাওয়ার লাগানো স্নানঘর, একটা কমন টয়লেট। মোট হাজার স্কোয়ার ফুটের। রত্না-রাহুলের ফ্ল্যাট, তিনতলায়। লিফট আছে। কমপ্লেক্সে আরও অনেক ফ্ল্যাট আছে ডু-প্লেক্স, ট্রি-প্লেক্স ইত্যাদি সব ব্যাপার-স্যাপার। গেটে পালা করে সিকিউরিটি গার্ড আছে। জায়গাটাও ভাল। বাইপাসের ধারে। সেই ফ্ল্যাটটা কেনা হয়েছে দু'জনের পয়সায়। দু'জনেই ভাল চাকরি করে। অতএব অসুবিধে হয়নি।

ফ্ল্যাটটা এখন দু'জনের। রত্না মিত্র, রাহুল মিত্রের নামে। দু'জনের মধ্যে এখন ভদ্রলোকি চুক্তি হয়েছে। যে তাড়াতাড়ি অপরের টাকা শোধ করে দিতে পারবে তার নামে ফ্ল্যাটটা রেজিস্ট্রি করে দিতে হবে। দু'জনেরই টার্গেট ফ্ল্যাটটা। এত ভাল পজিশনে ফ্ল্যাট পজেজ করা চাট্টিখানি ব্যাপার নয়। অতএব যতদিন না তা সম্ভব হচ্ছে ততদিন কিচ্ছু করার নেই।

রত্না চোখ বেঁকিয়ে বলেছিল, "তা বললে তো হবে না? অনন্তকাল এক ফ্ল্যাটে তোমার মতো থার্ড ক্লাস লোকের সঙ্গে ঘর করা অসম্ভব।"

রাহুল ক্ষাপ্পা। "আমার তো তবুও ক্লাস আছে। তুমি তো ক্লাসলেশ। ক্লাসলেশের সঙ্গে আমারও থাকা সম্ভব নয়।"

"ঠিক আছে ডিভোর্স নিতেও মিনিমাম কিছু সময় লাগে। অতএব একবছর আলাদা থাকা হোক। দেখা যাক কেসটা অতদূর গড়ায় কি না। তারপর না হয় যে টাকা শোধ করবে তার ফ্ল্যাট হবে এবং তারপর ছাড়াছাড়ি।"

"মামদোবাজি পেয়েছ? এক বছরের মধ্যে দশ লাখ টাকা? অসম্ভব।... আমার তো তোমার মতো কোনও কোটিপতি মালিক কাম বস নেই। একটু ইয়ে করলেই ঝর ঝর করে টাকা ঝরে পড়বে।"

"হোল্ড ইওর টাং রাহুল। হোয়াট ডু ইউ মিন বাই 'ইয়ে'।"

"ইয়ে মানে যা তুমি করছ! একটা গাছখচ্চর দামড়া মাঝবয়সী বুড়োর সঙ্গে ঢলানি... ছিঃ! আমার সাজানো বাগান শুকিয়ে দিল ব্যাটা স্কাউন্ড্রেল।"

"ছি ছি সদ্য বউহারা একটা মানুষকে একটু সমবেদনা জানানো মানে ইয়েটিয়ে করা?"

"তা ওকে বউজোড়া করতে গিয়ে আমাকে বউ ছাড়া এমন কি ঘরছাড়ার বন্দোবস্ত করছ কেন?"

"বউজোড়া! নিজে যে ঘরে বসে উর্মিটুর্মিদের সঙ্গে সাহিত্যের নামে ফস্টিনষ্টি করছ তার বেলা কিসসু হয় না। চরিত্রহীন কোথাকার।"

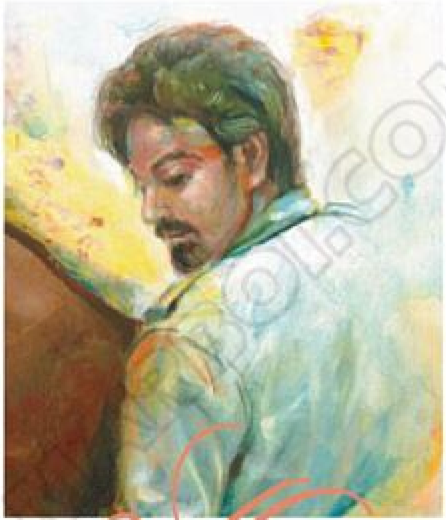
"দেখো, সাহিত্য সংস্কৃতি নিয়ে চ্যাংড়ামি একদম করবে না। নামীদামি সাহিত্যিক হলে উঠতি মহিলা লেখক-

লেখিকারা একটু ঢলে পড়ে। তাকে চরিত্রহীন বলে নাকি? তাকে বলে সাহিত্যসেবা।"
যাই হোক এভাবে রোজদিন খ্যাঁচাখেচি, গ্যাজং গ্যাজং ঝগড়া তুঙ্গে। নেহাত অনেক পুরনো কাজের মেয়ে ফুলু আছে। মিডিয়েটার হয়ে মাঝে দাঁড়িয়ে পড়ে। এবং ফুলুর মধ্যস্থতায় বছর আস্টেকের দু'জনের বিবাহিত জীবন কমপ্লিট।
প্রথম পাঁচ-ছ'বছর চাঁদ তারা ফুলটুসি জীবন কেটেছে। ওগো হ্যাঁগোর মধ্যে কেমন ইকির-মিকির মাখো-মাখো ভাব ছিল। সেই সময়ে দু'জনে দিনের পর দিন অফিস টাইমের পর ঘোরাঘুরি করে একসঙ্গে পছন্দ করে ফ্ল্যাট কিনেছে। দু'জনেই বেশ পয়সাওয়ালা পরিবারের। অতএব নিজেদের বাবা-মায়ের কাছ থেকে বেশ ভাল টাকা গেঁড়িয়েছে। দু'জনেই বাবা-মায়ের একমাত্র সন্তান। অতএব একটু ঠোঁট ফুলিয়ে বাপকে পটিয়ে চিৎপটাং করেছে। এমন রাজযোটকের আলাপটা বেশ মজার। শান্তিনিকেতনে দোল উৎসবে গিয়ে দু'জনের প্রথম দেখা। এবং বন্ধুত্ব তারপর প্রেম। পলাশমালা পরে খোঁপায় গুঁজে আশ্রমিকেরা তখন রঙিন ডাণ্ডি নিয়ে সারিবদ্ধভাবে হাঁটতে হাঁটতে 'খোল দ্বার খোল' গাইছিল। তারা ফুলছোঁড়ার মতো আবির ছুঁড়ছিল।
ঠিক সেই সময় রাহুল রত্নার দিকে প্রেম ছুঁড়ে দিয়েছিল। সাক্ষী হিসেবে পাশে ছিল রাহুলের অকৃত্রিম বন্ধু অনির্বাণ। সেও বলেছিল, "মালটা ফাটাফাটি গুরু, লটকে নে।" ব্যস, প্রবল প্রেমমাখা তিরে রত্না লটকে গেল।
সেই প্রেম চলে এল কলকাতার উঠোনে। শুরু হল ঘোরাঘুরি, চুমাচুমি, ছোঁয়াছুঁয়ি খেলা। এইভাবে বছর কয়েক কাটে। রাহুলের কবিতা লেখা তখন ফুল সুইং-এ। গদগদ প্রেমের কবিতা। রাত্রে সেই কবিতা ইথার তরঙ্গ বেয়ে রত্নার কানে পৌঁছয়। কান থেকে ব্রেনে, ব্রেন থেকে বেশির ভাগই ঠোঁটে, স্তনে, চোখের পাতায় অথবা.. রত্নার চোখ আবেশে বুঁজে আসে। রত্না বলে, রাহুল আর একবার পড়ো। রাহুল পড়ে।
দু'জনের বাড়ির বাবা-মা'রা ছেলে মেয়ের উড়ু উড়ু চেহারা দেখেন। যে রাহুলের গায়ে সাবান মাখতেও অনীহা ছিল, সে দেখা গেল গায়ে দামি গন্ধ সাবান মাখছে। বেরোবার সময় দশবার আয়নায় দেখে। লাস্ট মোমেন্ট সাজেশনের মতো টিভির পর্দায় বিজ্ঞাপিত সেক্সি পারফিউম স্প্রে করে, ফিচিক ফিচিক। রত্নাও কম যায় না। যে মেয়ে অফিস যাতায়াত করতেই হেদিয়ে পড়ত, কোনওরকমে একটা টপ জিনস পরে দৌঁড়ত, সে দেখা গেল নিত্য নতুন পোশাক কেনে। পরে ম্যাচ করা ইমিটেশন, বিভিন্ন রঙের লিপস্টিক ইত্যাদি। শনি, রবিবার ঘর ছেড়ে আগে নড়তো না। কখনও বন্ধুদের সঙ্গে শপিং মলে যেত। সে বাড়ির দাঁড়ে না বসে বাইরে প্রেমের দাঁড়ে বসে উসুর-খুসুর করে। দু'বাড়ির বাপ-মা দেখল পাখি যখন দাঁড়ে বসছে এখন শিকল পরিয়ে দাও। দাও বিয়ে দিয়ে দাও। দেওয়া হল, রত্না সিঁধ কেটে সিঁধলো না। একেবারে ঝম্পর-ঝম্পর ধুমধাম করে শ্বশুরবাড়ি সিঁধলো।
সিঁধ কেটে ঢুকল না ঠিক কথা। বছর দুয়েকের মধ্যে কিন্তু ছেলেকে বগলদাবা করে সিঁধ কেটেই পালালো। রাহুলের বাবা বা মা বাধা দেননি। বাবার বুঝতে ক'দিন সময় লেগেছিল। কিন্তু মা ক'দিনেই বুঝে গিয়েছিলেন এ জোড়া পাখি বাড়ির দাঁড়ে বসবে না। তার অনেক হ্যাপা। অতএব ফুটে যাও সোনার খাঁচায়। নতুন ফ্ল্যাটে। ওরা নতুন ফ্ল্যাটেই উঠল।
নাটকের ইন্টারভেল পর্যন্ত গল্প এই পর্যন্ত এগোল। ইন্টারভেল শেষে পিড়িং-পিড়িং করে বাঁশি বাজল। পর্দাও উঠল। নাটকের ক্লাইমেক্স দ্রুত চেঞ্জ হতে লাগল।
বেশ কয়েকবছর মাছ খেলা, পাখি খেলার মতো



ভালবাসা-সেক্স খেলা চলল। রত্না রাহুল দু'জনেরই অফিস সল্টলেক। রত্নার সেক্টর ফাইভে আই টি কোম্পানি। মালিক মিত্তাল। মিত্তালের অফিস থেকে কেটে নতুন ফ্ল্যাটে তাড়াতাড়ি পা রাখে রত্না। রাহুল-কবিও বিকাশ ভবনে আর বেশিক্ষণ বিকশিত হয় না। সুযোগ পেলেই কাট। নিজের নতুন ঘরে ছুট লাগায়।
আরে ব্যাটারা জীবনটা তো একশো মিটারের স্প্রিন্টারদের রেস নয়! এ হল ম্যারাথন রেস। অত দ্রুত দৌড়োস না রে, হোঁচট খাবি। মুখ থুবড়ে পড়বি। ঠ্যাং ভাঙবি। ভাঙলও তাই।
টেকটনিক প্লেট বড় সাংঘাতিক বস্তু। সমুদ্রতলে বা মাটির তলে একটু নড়েচড়ে উঠলেই পৃথিবী দুলে ওঠে। ফাটল ধরলে বা একটু ফাঁক হয়ে এ ওর ঘাড়ে পড়লে তো কথাই নেই 'সুনামি' বা রিক্টর স্কেলের বাইরে গিয়ে বিশাল ভূমিকম্প অনিবার্য। এরকম ধরনের টেকটনিক প্লেট তো মানুষের মনের মধ্যেও সাজানো থাকে। সে যখন অশান্তিতে নড়েচড়ে, বাকবিতণ্ডা শুরু হয়। তারপর ফাটল হয়ে জীবনের বণ্ডিংয়েও ফাটল ধরে। ফেটে যায়। যে যার ফুটেও যায়।
গার্হস্থ্য জীবন চলল সাত-আট বছর। বাচ্চাটাচ্চার পাত্তা নেই। এল অধিকারবোধ। অধিকারবোধ বেশি করে গেঁড়ে বসলে ভালবাসা জানলা, দরজা খুলে পালাতে শুরু করে।
শুরুটা অবশ্য করল রত্নাই। মাঝবয়সী মিত্তালের নাটকে তুই তাল মেলালি কেন? ওর বউ মরেছে তো তোর কী? তোর অমন হাঁদুহুদু বর থাকতে তুই টেকো মিত্তালে মজলি কেন? মিত্তাল একটু দুখি-দুখি চোখ করে তাকাল, তোর সামনে শরীর খারাপের ভান করল। টপাটপ করে ওষুধ গিলল, ঢুলু ঢুলু মন ঢেলে দিল, দেবু দেবু অর্থাৎ দেবদাস দেবদাস ভান করল। আর তুই পটে গেলি! এসব মাঝবয়সী, বউ-মরা এবং পয়সায়ালা লোকগুলো এক নম্বরের মাল। শালা জীবিত অবস্থায় বউকে বাড়িতে ঘি দুধ ছানা বাদাম পেস্তা খাইয়ে খাম্বা মতো মুটকি বানিয়ে শো-কেসে সাজিয়ে রেখে বাইরে নানা বাজি করে। এদের খপ্পরে কেউ পড়ে কখনও?
রত্না হাসে মনে মনে। আরে ও যদি শুধু মাল হয় আমি হচ্ছে গে ট্রিপিল মাল।
অফিসে রুনা বলে মেয়েটি ওকে টপকে মিত্তালকে হাতিয়ে সেক্রেটারি পোস্টের দিকে এগোচ্ছিল। খুব সর্ন্তপণে, গুটি গুটি পায়ে। বিশেষ করে মিত্তাল গিন্নি-বিয়োগের পর। রত্না প্রমাদ গোনে। না, এটা তো হতে দেওয়া যায় না। রত্না থাকতে রুনা, কভি নেহি। আরে উর্বশী একটু গা ঢলিয়ে ইন্দ্রর মতো দেবতাদের টলিয়ে দিয়েছে আর এ কোন মিত্তাল। ওকে তালগোল পাকানো কোনও ব্যাপারই নয়। হুঁ, আমার নাম রত্না।
আরে এমন সুন্দর গম রঙা মসৃণ শরীর। ডালিম পাপড়ি ঠোঁট। সমুদ্র শঙ্খের মতো উদ্ধত দু'টো বুক। দু'টো গোলাপ কুঁড়ি স্তন। কলমি ফুলের মতো নাভিকুণ্ডলি। আর হরিণ চোখ দু'টো কিসের জন্য? একটু ঢলাঢলি করলে যদি মাইনে ডবল হয়। বসের নেকনজরে আসা যায়, আর রুনাকে লেঙ্গি মারা যায় মন্দ কী। সবচেয়ে বড় কথা ব্যাটা মিত্তালের যা অবস্থা সাপের তেলেও কিসসু কাজ হবে না। অতএব লেগে পড় মুন্নিবাই। রত্না লেগে পড়ে।
রুনার যা নেই। রত্নার তাই আছে। প্রথম কয়েকদিন শুধু টপের টপ বোতামটা খোলা রেখে দু'টো মারাদোনা ভাঁজ মেরেছে। ব্যস মিত্তালের চোখ রুনা থেকে সরে রত্নাতে এসে পড়ল। রুনা কমপিটিশন থেকে ছিটকে গেল। আর রত্না বাজিমাত করে এগোতে লাগল।
কিন্তু এসব রাহুল সহ্য করবে কেন? সোওয়ামি বলে কথা। প্রথম প্রথম গুজবে পাত্তা দিত না। তারপর একদিন রাহুল স্বচক্ষে দেখে ফেলল। গাড়ির পিছনের সিটে হারামজাদা মিত্তাল রত্নার কাঁধে মাথা রেখেছে, আর যায় কোথায়?

মনোমালিন্যের এক্সট্রিম সেখান থেকেই।
রত্না প্রথমে একটু বিভ্রান্ত হয়ে ব্যাকফুটে গেল ঠিক কথা তারপরই চোখ বুজে সপাটে ব্যাট চালায়। সীমানার বাইরে বল, ছয়।
"তোমার কীর্তি জানতে বাকি নেই। বকখালি কবিতা উৎসবে গিয়ে একই ঘরে উর্মিমালার সঙ্গে রাত কাটিয়েছ। নিরিবিলি মাঝরাতে মহিলা কবির সঙ্গে কবিতা পড়ছিলে? একদম খাপ খুলতে আসবে না।"
"কী মুশকিল বেচারি একা শুতে ভয় পায়, তাই মাঝরাতে দরজায় নক করাতে অ্যালাও করি। তাও ঘরে উর্মি আলাদা সিঙ্গল খাটে শুয়েছিল। মাইরি বলছি।"
"আর তুমি উর্মি-শরীরে, উর্মি গুনছিলে?"
রাহুল রেগে যায়। "বাজে কথা। আমি কিচ্ছু করিনি।"
রাগ হয় মিত্তালের ওপরে। শালা বকখালিতেও খোঁচড় ছেড়ে রেখেছে।
"যদি না স্বচক্ষে দেখতাম তোমায়? বসার ঘরে কবিতাপাঠের অনুষ্ঠানে উর্মির উরুতে হাত বোলাতে। ছিঃ!"
"ইস ছি ছি তুমি এত নীচে নামতে পারলে?"
"উরুটা কি শরীরে উপরের দিকে? নীচেই থাকে। অসভ্য লুজ ক্যারেক্টর সাহিত্যিক। তখন মেয়ে পটাবার কবিতা লিখতে আর এখন সেক্স পটাবার। লজ্জাও করে না।"
ঝগড়ার সময় এবং দিন বাড়তে থাকে। একটু-আধটু দেরি হলেই তির্যক মন্তব্য। কোনও মহিলা কবি বাড়িতে দেখলেই আগুন ঝলসায় রত্নার চোখে। শেষে এভাবে আর থাকা যায় না। অতএব...
অনির্বাণের ডাক পড়ল। এছাড়া বাড়িতে সর্বক্ষণের বিশ্বস্ত ফুলুরানি আছে। অতএব দু'জনকে সাক্ষী রেখে এক বছরের জন্য একটা চুক্তি হল। অর্থাৎ নিয়মাবলি তৈরি হল। যদিও সাদা কাগজে। কিন্তু সেই সাদা কাগজে ফুলু, অনির্বাণ দু'জনে সই করে। সেই চুক্তিপত্রে কয়েকটি বিশেষ বিশেষ পয়েন্ট উল্লিখিত হল— (ক) দু'জনের শোবার ঘর আলাদা। (খ) বসার ঘর আলাদা করা যাবে না। কমোন, পারশোনাল, ফ্রেন্ডরা ওখানেই বসতে পারবে। (গ) যেহেতু একটা স্নান করার সুন্দর সৌখিন বাথরুম, দু'জনেই সুযোগ পাবে। রত্নার প্রাইভেট অফিসে চাকরি। তাড়াতাড়ি যেতে হয়। অতএব সে সকাল সাতটা থেকে আটটা। বাকি সময়ে রাহুল। (ঘ) রান্নাঘর বড় কিন্তু আলাদা করার উপায় নেই। অতএব ভাগাভাগি। সকালে রত্নার সময় নেই। অতএব সে রাত্রে ইউজ করবে। রাহুল সকালে। (ঙ) বড় ডাবল ডোর ফ্রিজ একটাই। অতএব ওপরের র‍্যাকটা রত্নার নীচেরটা রাহুলের আর ডিপ ফ্রিজ জোনটা নিজেরাই দু'ভাগে ভাগ করে নিতে হবে। (চ) কেউ কারও ব্যাপারে নাক গলাবে না। ইত্যাদি অনেক কিছু লেখা হল। এও লেখা হল এর অন্যথা হলে অনির্বাণ এবং ফুলি দু'জনকে আরবিট্রেটর হিসাবে ডাকতে হবে।
ফুলি সেই অর্থে ঠিক কাজের মেয়ে নয়। হায়ার সেকেন্ডারি পাশ করে পয়সার অভাবে আর পড়াশুনা করতে পারেনি। তবে বাড়ি বাড়ি ঠিকে ঝির মতো কাজ করে না। এই দাদা-বউদির বাড়িতেই আছে প্রথম থেকে। সুতরাং তার মতামতকে ভরসা করা যায়। সে এইসবের মধ্যে না ঢোকার জন্য দু'জনকে অনেক অনুরোধ করেছিল। ফলপ্রসূ হয়নি। ভাবটা নেহি লড়কে লেঙ্গে ...।
যাই হোক মিটিং ফলপ্রসূ হল। এও ঠিক হল কমন খরচ যেমন ইলেকট্রিক বিল, রিপেয়ারিং, কাজের লোকেদের মাইনে সব হাফ হাফ। সইসাবুদও সারা হল।
প্রথম দু'-একমাস নিরুপদ্রপে চলল। কেউ কারও ব্যক্তিগত ব্যাপারে নাক গলায় না। সব চুপচাপ। নো খিচিরমিচির। নো ঝগড়াঝগড়ি



কিন্তু ভিতরে ভিতরে প্রবল জানার ইচ্ছে ব্যাটা কি সত্যিই সুখে আছে? একবারও কি আমার কথা মনে করে না? এমন বেইমান! ভুলে গেল শান্তিনিকেতনের রবি-রেণু মাখা প্রথম সকালের ভাললাগা। ফুলির হয়েছে জ্বালা। দু'জনেই ইনিয়েবিনিয়ে জিজ্ঞেস করে। খবর কী রে? তোর দাদা বা বউদি আমার কথা জিজ্ঞেস করে না! ফুলি দেখল এটা আদৌ জ্বালা নয়। এটা তার ডিমান্ড। ফুলি এর সুযোগ নেয় না। বরং চেষ্টা করে দাদা-বউদি আগের মতো হয়ে থাক। সেই কলকল করা স্রোত বয়ে বেড়াক ঘরময়।
কয়েকদিন লক্ষ্য করার পরই রাহুল ফ্রিজের দরজা খুলে খাপ্পা।
"আমার দু'পিস কাটা পোনার পেটি কম কেন?" ডিপ ফ্রিজের মাছ রাখার পাত্র খুলেই ও খেপচুরিয়াস। ফুলি তখনও আসেনি। থাকে সোনারপুরে, ট্রেনে আসতে সময় লাগে। অনেক সময় ট্রেনে গণ্ডগোল হলে আসতে দেরি হয়।
ঘরের দরজা থেকে মুখ বার করে রত্না বলে, "তার মানে কাকে বলা হচ্ছে?"
"এখানে তৃতীয় পক্ষ নেই যখন তখন তো আর হাওয়াকে বলছি না?"
রত্না আমতা আমতা করে, "আমি মাছ চোর?"
"শুধু আজ নয়। বেশ ক'দিন ধরে এসব চলছে। কালকে একেবারে গুনে রেখেছিলাম। ছ'পিস ছিল আজ চার পিস হল কী করে শুনি?"
রত্নাও হুঙ্কার ছাড়ে। "সেদিন আমারও এক প্যাকেট দুধ ছিল। সেটা হাওয়া হল কী করে! কোন হুলোতে খেল শুনি? হুলো কোথাকার।"
"কী আমি হুলো?"
"হুলো নয়তো কি? দুধ চুরি করে খায় লজ্জা করে না।"
দরজায় ক্রিক ক্রিক শব্দ হয়। ফুলু এসে কোমরে হাত দিয়ে রেফারির ভূমিকা নেয়। বলে তোমাদের দ্বারা ওসব আলাদা থাকা হবে না। ওসব দেওয়ালে টাঙানো নিয়ম ছিঁড়ে ফেল। দু'জনেই তখন বলে, 'কভি নেহি'।
এরমধ্যে একদিন রত্না হাফ স্নান করে কোনওরকমে হাউসগাউন চড়িয়ে দরজা খুলে বাইরে বেরিয়ে আসে। ধরবি তো ধর রাহুলকে। একেবারে রেড হ্যান্ডেড।
রত্না স্নানঘরে পোশাক ছেড়ে টেলিফোন-শাওয়ারের তলায় শরীর মেলেছে। 'টপ সিক্রেট' সাবান ঘষছে বুকজোড়ার সন্ধিস্থলে। হঠাৎ দরজার একটা ফুটোতে একটা চোখ দেখতে পায়। ও, 'কে' বলে চিৎকার করে। সঙ্গে সঙ্গে দরজায় হালকা শব্দ করে চোখ সরে যায়। রাহুল ঘরের দিকে সরে পড়ে। রত্না অশ্লীলতার দায়ে ওকে ফাঁসাবে বলে হুমকিও দেয়। রাহুল চুপ। রাহুলের তখন কাজ সারা।
চুপ করা ছাড়া উপায় নেই। ওর হঠাৎ সেক্স জাগ্রত হয়নি। হয়েছে কবিতার ভাবনা জাগ্রত। নারীর স্তনযুগলের রং একজাক্টলি বাদামি নাকি কফি কালার? সেটা জানার জন্যই বেচারা দরজার ফুটো দিয়ে উঁকি মেরেছিল। এবং ব্যাপারটা নিয়ে ও দু'-একদিন ধরে ভাবছিল, শেষে নিজেই দরজা ফুটো করে কাণ্ডটি ঘটায়। যাই হোক রত্না ওই ভেজা গায়ে ফুটোটা লিকোপ্লাস্ট দিয়ে ঢাকা দিয়ে গজগজ করতে করতে স্নানঘরে ঢুকে যায়।
তবে রাহুল কিছুটা নিশ্চিত হল এ-ঘটনাটা রত্না নিশ্চয়ই ফুলুরানির কানে তুলবে না। এবং রত্না তুললও না। তবে লাস্ট ওয়ার্নিং দিয়ে রেখেছে। এর পর হলে হাজতবাস মনে থাকে যেন। রাহুল স্পিকটি নট।
এদিকে অনির্বাণ মাঝে মাঝেই ফুলুকে ফোন করে খোঁজ নেয়। "কি রে বরফ গলছে?" ফুলু এ খেলা বুঝতে পারে না। ও বলে, "কি যে বলো দাদা? গলছে কোথায়, মনে হচ্ছে আরও জমাট হচ্ছে।"
"এখন অবস্থাটা কোথায়? কতদূর?"
"আগে তবুও দু'জনে আমার কাছে খোঁজখবর

নিত, এখন চুপচাপ।”
“হুম! ফুলু তুই এক কাজ কর—ছুটির দিনে মাঝে মাঝে ডুব মার তো?”
“সে কি, তাহলে তো মারামারি করবে।”
“না না দেখ না, কী হয়?”
সেদিন ছিল রবিবার। আলসেমির দিন। বিছানায় একটু বেশি সময় ধরে হাল চাষ করার দিন। কিন্তু হাল এক ঘরে আর জমি আর এক ঘরে থাকলে চষবে কী করে? ফিলবিল করা রোদ রাহুলকে জাগিয়ে দিল। রাহুল ঘরে একটা ইনডাকশন ওভেন রেখেছে। ইমারজেন্সি পারপাসে চা-টা বানায়। চা পান করে। টয়লেট-ফয়লেট করাও সারা। বেশ বেলা হল। কিন্তু রত্নার ব্যাপার কী? কাল রাত্তিরে কি ফেরেনি? বাপের বাড়ি, না মিত্তাল... না না মিত্তাল... এতটা হতেই পারে না। রত্নার শোওয়ার ঘরের দরজা বন্ধ। এদিকে ফুলু আসছে না। রত্না রবিবারেও বেলা পর্যন্ত শুয়ে থাকে না। ওর এটা বরাবরের অভ্যেস। নাকি রোদ উঠলেই ওর ঘুম ভেঙে যায়। সে যত রাত করেই শুক না কেন? রাহুলের খবরে কাগজে চোখ, কিন্তু মনটা তিড়িং-বিড়িং করে। বার বার আড়চোখে দেখে। নাহ, দরজা খুলছে না। ভিতর থেকে কোনও সাড়াশব্দও নেই। কিছু হল নাকি! ফুলুর মোবাইলে ফোন করে। আউট অফ রিচ। হয়তো আজকে ট্রেন লেট। অবশেষে রাহুল দরজার গোড়ায় দাঁড়াল। পর্দা সরিয়ে ঠক ঠক শব্দ করল। বার বার। রাহুলের ভয় হচ্ছে, রত্নার কিছু হয়নি তো? রাহুল দরজাটা একটু ঠ্যালা মারতেই খুলে গেল। কবিমন নড়েচড়ে ওঠে। তার মানে রত্নাও রোজ রাতে দরজা খুলে রাখে? কখন রাহুল আসবে? তাই কি? অন্তত রাহুল তো সেই কারণেই দরজা ভেজিয়ে রাখে। রোজ রাতে যদি রত্না ফিরে আসে?
দরজা খুলেই রাহুলের চোখ স্থির। রত্না ঘাড় কাত করে শুয়ে। হাতটা বিছানা থেকে ঝুলে। মুখে হালকা গোঙানির শব্দ। প্রায় বেহুঁশ। রাহুল দৌড়ে গিয়ে কপালে হাত রাখে। হাই ফিভার। জ্বরে গা পুড়ে যাচ্ছে। ও দৌড়ে এসে ডিপ ফ্রিজ থেকে বরফকুচি নিয়ে আসে। ঘরে গিয়ে নিজের ব্যবহৃত রুমালে বরফ রেখে মাথায় ঘাড়ে কপালে ঘষতে থাকে। বেশ কিছুক্ষণ পরে রত্নার একটু জ্বর নামে। চোখ খোলে। লাল জবার মতো চোখ। রাহুল বার বার বাইরের দিকে তাকায়। কখন ফুলু আসবে? আসছে না কেন? ও এলে তো ওকে বসিয়ে ডাক্তার ডাকতে যেতে পারত? ফুলুর ওপর রাগ হয়। আবার ফোন করে। সুইচ অফ। জ্বরটা নামানো দরকার। ততক্ষণে রত্না রাহুলের একটা হাত সাপটে ধরে। হঠাৎ রাহুলের কমন মেডিসিন-বক্সটার কথা মনে পড়ল। জিজ্ঞেস করল, সেটা কোথায়? তার মধ্যে সব ধরনের ওষুধ রাখা আছে। ওটা হলে আপাতত জ্বর নামানো যাবে। রত্না ইশারায় দেখায় কাবার্ডে। কাবার্ডের দরজা খুলতেই রত্নার সাজানো শাড়ির গন্ধ আসে। ওঃ,কতদিন পরে চেনা হারিয়ে যাওয়া গন্ধটা ফিরে পেল। রাহুল শাড়িটা মুঠো করে নাকে টেনে নেয়। একটা তৃপ্তির শ্বাস ছাড়ে। কাবার্ড জুড়ে রত্না রত্না গন্ধ। ওষুধ খাবার পর রত্না কিছুটা সুস্থ। দু'-চারটে ভাববাচ্যে কথা চলে। রাহুল হঠাৎ রত্নার কপালে একটা গভীর চুমু খেয়ে বলে, “আজ আমি রাঁধব। তোমার বাক্সে কী আছে।”
ও বলে, ‘‘মাছ।”
“আমার মাংস। আমি আজ দু'টোই রাঁধব।”
রত্নার চিবুক চিক চিক করে। রোদ পড়া ফোঁটা ফোঁটা জল। রাহুল কথাগুলো বলে ফোন করে,“হ্যালো অনির্বাণ...”

অলংকরণ: সৌমেন দাস

সানন্দা কবিতা



## মনখারাপের দৃশ্যাবলি

নবনীতা চট্টোপাধ্যায়

মনখারাপের সাপটা ফণা তুললেই—

ছুঁড়ে ফেলি আইপড, মাউস,
ঘরময় কফির কাপের টুকরো,
ছেঁড়া ছবিরা, কাগজের গোলা...

মায়ের চোখে নীলচে ভয়,
আমি দেখি হিংস্র সিংহ
ঢুকে যায় আমার শরীরে।

ইঞ্জেকশনের সিরিঞ্জে নামছে ঘুম,
নীল... গোলাপি স্বপ্নেরা সব
টানছে আমার হাত উষ্ণতায়...
ছায়ার বৃত্তে ফিরে যেতে যেতে
ছুড়ে ফেলি সিংহের খোলস।

চৌকাঠে বিষণ্ণ শুয়ে থাকে
অভিমানী... অসমাপ্ত কবিতারা আমার।

## সংলাপ

সোনালি খান

আমার নিষ্পত্র গাছের সারির মাঝে
তুই স্বপ্নের কৃষ্ণচূড়া
শুধু একবার তাকা
ফুটে উঠবে কুর্চিফুলের মায়া
অপাপবিদ্ধ
উপত্যকা আমার
তোর অমন ঠোঁটকে পান করেছি নিবিড়
নিঃশেষে
দুপুরের লু-এর মতো
আগুনের স্ফুলকি হয়ে
সীমাহীনতার ব্যাখ্যা চেয়ে প্রশ্ন পাঠাস না
যেন
জাগরণ যদি হত
শব্দের আড়াল তুলে
নিষ্প্রাণতায়
তুই ভাঙনের রুদ্ধ করাঘাত
আমার নিষ্পত্র গাছের সারির মাঝে
স্বপ্নের কৃষ্ণচূড়া
সুতীব্র পলাশ...

অলংকরণ: নির্মলেন্দু মণ্ডল



# বড় ফ্ল্যাটের অন্দরসাজ

বসার ঘরের সাজ




## ফ্ল্যাটের আয়তন বেশ বড়। ফলে ডেকর থেকে শুরু করে লাইটিং, সবেতেই এক্সপেরিমেন্ট করার সুযোগ বেশি। অন্দরসাজে গর্জাস লুক ও ফিল তৈরি করার বিশেষ গাইডলাইন।

সুন্দর করে বাড়ি সাজিয়েগুছিয়ে রাখতে আমরা সকলেই পছন্দ করি। আর ফ্ল্যাটের আয়তন যদি বড় হয়, তা হলে তো কথাই নেই। ফার্নিচার থেকে শুরু করে ডেকর আইটেম সবেতেই এক্সপেরিমেন্ট করার সুযোগ থাকে অনেক বেশি। তবে অন্দরমহল তো বাড়ির বাসিন্দাদের রুচি আর ক্রিয়েটিভিটির পরিচায়ক, তাই জায়গা বেশি মানেই অগুনতি আসবাবে ভরিয়ে ফেলতে হবে, এরকম কোনও কথা আমরা বলছি না। তা হলে তো বাড়ি আর মিউজিয়মের মধ্যে কোনও তফাৎ থাকবে না। আপনার অন্দরমহল হবে যত্নে, ভালবাসায় সাজানো, তবেই তো অন্দরসাজ সার্থকতা পাবে। প্রথমেই আসি সিটিং এরিয়ার কথায়। বসার ঘরই আপনার রুচি, ব্যক্তিত্ব এবং জীবনযাপনের পরিচায়ক। দেওয়াল, মেঝে, আসবাবপত্র যেমন ঘরের স্টাইলের মাপকাঠি, তেমনই সাজে ফুটে ওঠে ঘরের ক্যারেক্টার। বসার ঘর যদি বড় হয়, তা হলে একটা গ্ল্যামারাস লুক দেওয়াই যায়। দেওয়ালের জন্যে বেছে নিতে পারেন হালকা উজ্জ্বল রং। টেক্সচার্ড ওয়াল বা টেক্সচার্ড পেন্টিংও করাতে পারেন। ব্রিক ফিনিশ, স্টোন ফিনিশ অপশন রয়েছে হাজারটা। পুরো দেওয়াল না করাতে চাইও কর্নার হাইলাইট করতে পারেন। এতে ড্রয়িংরুমে একটা ডাইমেনশন আসবে। দেওয়ালে ইন্টারেস্টিং আর্ট ওয়র্ক অবশ্যই করান। আপনার নানন্দিক সত্তার প্রতিফলন হয়ে উঠতেই পারে আপনার সিটিং এরিয়া। সুন্দর ওয়াল হ্যাঙ্গিং বা স্কাল্পচার সাজিয়ে দিতে পারেন। তবে অবশ্যই দেখবেন তা যেন গোটা বাড়ির থিমের সঙ্গে মানানসই হয়। লাইট নিয়ে নানরকম পরীক্ষানিরীক্ষা করতে পারেন। ছোট শ্যান্ডেলিয়ার, বাহারি টেবিল ল্যাম্প বা স্ট্যান্ডিং ল্যাম্প তো আছেই, প্যানেল লাইটিং বা মুড লাইটিংও করতে পারেন। এতে ঘরে বেশ একটা ড্রামা ক্রিয়েট হবে। আলো-ছায়ার ম্যাজিক টাচে তৈরি হবে নতুন পারসপেক্টিভ। এরপর আসি সিটিং

অ্যারেঞ্জমেন্টের কথায়। কার্পেট বিছনো মেঝের ওপর নরম গদি আঁটা গা ডোবানো সোফা, সঙ্গে স্টাইলিশ সেন্টার টেবল, এই তো চাই। বেশিরভাগ বাড়িতেই জায়গার অভাবে এখন আর এই ধরনের সিটিং অ্যারেঞ্জমেন্ট দেখা যায় না। তবে বড় ঘরে কফি টেবল, কয়েকটা স্টাইলিশ চেয়ার এবং একটা বড় সোফা রাখলে ভালই লাগবে। সোফা, কাউচ, চেয়ারও বিভিন্ন কম্বিনেশনে সাজাতে পারেন। বুক শেল্ফ, লাইট ক্যাবিনেট সেন্টার এবং কর্নার টেবল দিয়েও বসার ঘর সাজাতে পারেন। সিটিং রুমের মতো ডাইনিং এরিয়াও সাজান মনের মতো করে। আজকাল আর আলাদা করে ডাইনিং রুম থাকে না। ড্রয়িং-ডাইনিং একসঙ্গে হলেও খেয়াল রাখুন যেন ডাইনিং এরিয়ার একটা আলাদা ক্যারেক্টার থাকে। দেওয়ালে বেজ বা অফহোয়াইট রং করালে ঘরের আসবাব ও অন্য সামগ্রীর ব্যাকড্রপ হিসেবে কাজ করবে। যদি একঘেয়েমি কাটাতে চান, তা হলে দেওয়ালের একদিকে কাঠ, গ্রানাইট, মোজায়েক, জয়সলমির স্টোন লাগাতে পারেন। প্যাচ ওর্য়ক করালেও ভাল লাগবে। দেওয়ালে মার্বল ফিনিশও করাতে পারেন। অন্যরকম লাগবে। বড় ফ্ল্যাটে সাধারণত একাধিক বেডরুম থাকে। এক একটা ঘরকে আলাদা আলাদা করে সাজাতে পারেন। বড় ঘরে কার্পেট বা রাগ খুব ভাল লাগে। ভাবুন না ঘরে ঢুকেই যদি পা ডুবে যায় কোমল, নরম কার্পেটের মধ্যে, কেমন লাগবে। মেঝেতে কার্পেট বা রাগ পাতলে ঘর অনেক বেশি এলিগেন্ট লাগে। ঘরের সৌন্দর্য বাড়াবার জন্যে নানা রকম শেডের পরদা লাগাতে পারেন। রিচ ফ্যাব্রিকের পরদা লাগালে ঘরে একটা আলাদা আমেজ আসে। ঘরে ফ্রেঞ্চ উইন্ডো থাকলে ওয়াশেবল ফ্যাব্রিক ব্লাইন্ডসও লাগাতে পারেন। বেডরুমেও বসার ঘরে মতো আলো নিয়ে এক্সপেরিমেন্ট করতে পারেন। তবে যেমনভাবেই সাজান না কেন, দেখবেন তা যেন হয়ে ওঠে বাড়ির বাসিন্দাদের যাপনচিত্রের প্রতিফলন। আসলে অন্দরসাজের মূল কথাই হচ্ছে ক্রিয়েটিভ ব্যালেন্স। তবেই না তৈরি হবে সেন্স অব ওয়েলবিয়িং।

সৌজন্যে: ফোরাম প্রবেশ, বেলুড়


এলিগেন্ট ডাইনিং রুম


বেডরুমের ডেকর



বাড়িতে একটা গ্ল্যামারস লুক ক্রিয়েট করতে চাইলে রিচ ফ্যাব্রিকের পরদা দারুণ চয়েস। আর এখন তো নানা রকমের ডিজ়াইনের রিচ ফ্যাব্রিকের পরদা পাওয়া যায়। সিল্ক, লিনেন, ভেলভেটের পরদার উপর টেক্সচারড ডিজ়াইন, এমওপি ডিজ়াইন, সিক্যুইন ওয়র্ক, এমব্রয়ডারি, নানা রকমের অপশন পেয়ে যাবেন। দাম একটু বেশির দিকে হলেও সাধের বাড়ির জন্যে এটুকু তো করাই যায়। দাম ৬০০ থেকে ১৮০০ টাকা।

সৌজন্যে: অনসেট, ফোন: ২৪১৯৬৮৬০

## ক্রিয়েটিভ কর্নার



পেন, পেনসিল, কাঁচির মতো ছোটখাট স্টেশনারি আইটেম অনেক সময় বাড়ির যত্রতত্র পড়ে থাকে। তারপর কাজের সময় আর খুঁজে পাওয়া যায় না। এগুলো কিন্তু সুন্দরভাবে গুছিয়ে রাখা যায়। বাড়িতে পুরনো প্লাস্টিকের গ্লাস বা টিনের কৌটো থাকলে পছন্দের রং করে নিতে পারেন। বাড়িতে নিশ্চয় নারকেলের দড়ি থাকে। তাই দিয়ে গ্লাস বা কৌটোর মাঝখানে পেচিয়ে দিতে পারেন। অন্যরকম দেখতে লাগবে। এবার কোনওটায় পেন, কোনওটায় পেনসিল, কোনওটায় কাঁচি কিংবা মার্কার রাখুন। টেবলের উপর রাখলে দেখতেও সুন্দর লাগবে আর কাজের সময় হাতের কাছেই থাকবে।


INDIA'S No.1 KITCHEN APPLIANCE BRAND
SELECTED Superbrand
Consumer Validated
Prestige
Jo biwi se kare pyaar,
woh Prestige se kaise kare inkaar.
Some of my most cherished moments with Aishwarya have happened while we were cooking a great meal or eating one.
With a little help from the wide range of Prestige kitchen appliances that make cooking so much fun and easy.
And create special moments of togetherness over tasty and healthy meals.
Prestige®
Choose from our wide range of kitchen appliances which includes Pressure Cookers, Cookware, Induction Cook-tops, Mixer Grinders, Gas Stoves and more.
www.prestigesmartkitchen.com
Prestige SMART KITCHEN
**Ballyganj:** 54/1/4, Hazra Road, Gr Flr., Between Ballyganj Phari & Hazra Law College, Beside HDFC Bank, Ph: 2454 6872, 3250 6555, 2486 3826; **Alipore**: City Shoppee, A. C. Market, 37, Diamond Harbour Road, Ph: 2448 0227, 4007 0273; **Behala:** 469, Diamond Harbour Road, Tram Depot Mkt. (1st Flr). Ph: 2399 5165, 9836892682; **Netaji Nagar :** 4/29A NSC Bose Road, (Near Bank Of Baroda ATM), Tollygunj, Mob.8100496728, **Bidhan Sarani:** 59, Bidhan Sarani, Opp. Swami Vivekananda's Ancestral House, Ph: 22571554, 3296 3066, **Bagbazar:** 32A, Girish Avenue, Ph: 2555 2299, 9339734379; **Phoolbagan :** 76, Hemchandra Naskar Road, Kolkata-700 010, Ph : 033 - 2373 0001, M : 98300 87078, 98405 76503, **Baguihati:** CA-6/1 Deshbandhu Nagar, path Opp Baguihati AC Market, Ph: 6533 4841, 2576 7234; **Nager Bazar:** 83, Jessore Road, Satgachi Junction, Ph: 2579 9332, 6540 4569; **Dumdum Cantonment:** 6, J N Tewari Road, Gorabazar, Opp. Old Dumdum Baidyanath Boys School, Ph: 6451 9354,2551 0090 Mob: 9038935281; **Ajay Nagar:** UNS 30, 1st Floor, Unnayan, 1050/1 Survey Park, Ph: 2418 8057, 98303 25419; **Madhyamgram:** Sodepur Road (East) 2, Debigarh, Ph: 2526 8284, 98302 14548; **Barrackpore:** 155 Barasat Road, Barrakpure, P.O. Nonachandanpukur, P.S. Titagarh, 24 Pgs (N), Ph: 2545 6284, 9883373696; **Barasat:** Capital Market, Ph: 2542 2522, 9836264460; **Naihati :** 5/4 R.B.C. Road, (On George Road near SBI Bank), P.O. Naihati, District: North 24 Parganas, Contact No. 8583865545, Land Line: 03325814911, **Bashirhat:** Near Town Hall, Ukilpara, Ph: 03217-265093, 9153181445; **Dankuni:** Gupta Shopping Complex, Shop No. 1, T N Mukherjee Road, Dankuni, Hooghly. Ph. 2659 0300, 9830041988; **Uluberia:** MalatiAparment, O.T. Road, Bazar Para, Ph: 2661 0305, 9143357882; **Sreerampur:** 53, B.P. Dey Street, Ph: 2652 9206; **Chandannagar:** Astarag Apartment, Shop No. 2, Manindra Gopal Mitra Sarani, Bagbazar, Ph: 26856499, 9477792640; **Rishra :** 92/C/1B N. K. Banerjee Street (Charbati More), Rishra, Hooghly, Ph: 033 - 2672 2401, M : 9051678876, **Durgapur** - Sandbee Shopping Plaza, Ruma Sweets Building, Ground Floor, Nachan Road, Benachity, Ph : 0343 - 2586234, 94749 09939, **Bolepur**- Mission Compound, Shantiniketan Road, Near Canara Bank Ph: 03463 – 255978; **Siliguri** : Neel Kamal Plaza, 1st Floor, Beside Ranjit Hotel, Hill Cart Road, Phone - (0353) 2535495, 97497 75157 ● 1st Floor, North Ben North Bengal Electric Stores, Merchant Road, Ph: 035361-220200, Mob. 8900535822, **Alipurduar :** College Halt, Alipurduar Court, M: 85095 50783, 97331 88804. **Opening shortly : Dunlop, Sinthimore.**
Also available with all leading Prestige Dealers and BIG BAZAAR | 33441111 | Follow 'prestigesocial' on
PRASA-13



# বন্ধুত্বের নানা রং

মানুষ একা থাকতে পারে না। ভালভাবে বাঁচার জন্যে চাই অন্য মানুষের ভালবাসা, সাহচর্য, ভাবনার আদানপ্রদান। আর এর মধ্যে দিয়ে গড়ে ওঠে জীবনের মধুরতম সম্পর্ক 'বন্ধুত্ব'। হাসি, কান্না, রাগ, অভিমান মেশানো এই সম্পর্কের ছবি আঁকলেন অমৃতা বিশ্বাস।

মনে পড়ে প্রথমবার মার সঙ্গে ঝগড়া করে কার কাছে এসে কান্নাকাটি করেছিলেন? বৃষ্টিতে ভিজে যখন আপনার জ্বর, স্কুলে যেতে পারছেন না, কে আপনার হোমওর্য়াক করে দিত? কলেজ পালিয়ে যখন বয়ফ্রেন্ডের সঙ্গে সিনেমা দেখতে গেছেন, তখন ইকনমিক্স ক্লাসে কে আপনার জন্যে প্রক্সি দিত? রাত দু'টোর সময়ও যাকে ফোন করতে আপনার সঙ্কোচ হয় না, যাকে আপনি নির্দ্বিধায় সমস্ত মনের কথা বলতে পারেন, আপনার সব সমস্যার সাক্ষী, আপনার সমস্ত গোপন কথার সঙ্গী, আপনার বন্ধু! আর সত্যিই তো ভেবে দেখুন বাড়ির লোকেদের সঙ্গেও যে সমস্ত কথা আপনি শেয়ার করতে পারেন না, তা অনায়াসে বন্ধুর কাছে বলে ফেলেন। আসলে এই সম্পর্কটাই এমন। এখানে কোনও দ্বিধা নেই, দ্বন্দ্ব নেই, সঙ্কোচ নেই, শর্ত নেই, আছে শুধু নিখাদ ভালবাসা। তবে বন্ধুত্বের গুরুত্ব শুধু 'জেনারেশন এক্স কিংবা ওয়াই'-এর ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য নয়। ঠাকুমা-দিদিমার আমল থেকেই ফাগ, মকর, গঙ্গাজল, সই পাতানো হত। বাড়ির সীমিত পরিসরের মধ্যে বন্ধুরাই যেন ছিল খোলা বারান্দার মতো। দুপুরে চুরি করে আমের আচার খাওয়া, জানলায় দাঁড়িয়ে সারাদিন একে অপরের সঙ্গে গল্প করা, আবার অভিমান করে কথা বন্ধ করে দেওয়া, বন্ধুত্বের এই ছবিটা কিন্তু আজও অমলিন। ভেবেই দেখুন না, সেই স্কুলে পড়ার সময় থেকেই আজ পর্যন্ত আপনার 'পার্টনার ইন ক্রাইম' কিন্তু আপনার বন্ধুই। আর স্কুলেই বোধহয় প্রথম এই সম্পর্কের শুরু। সেই নার্সারি থেকে পেন, পেনসিল, টিফিন ভাগ করে নেওয়ার মধ্যেই তৈরি হয়ে যায় বন্ধুত্ব। আর তারপর বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে আরও পাকা হয় এই সম্পর্ক। এতটাই যে বয়ঃসন্ধির সময় মা-বাবার থেকেও জরুরি হয়ে ওঠে বন্ধুদের মতামত। বন্ধুদের





কথায় আছে, 'টু ফ্রেন্ডস আর রেয়ার জুয়েলস টু বি ট্রেজ়ার্ড'। আর সত্যিই ভাল বন্ধু শুধু পাওয়াই যথেষ্ট নয়, যে কোনও সম্পর্কের মতো একে সযত্নে লালনপালন করতে হয়। তবেই বন্ধুদের বাঁধন দৃঢ় থেকে দৃঢ়তর হয়।

ভাললাগা, মন্দলাগাগুলো তখন নিজের পছন্দ-অপছন্দের থেকেও বেশি প্রাধান্য পায়। আর এটাই তো এই সম্পর্কের ইউএসপি. কোনও স্বার্থ ছাড়াই একে অপরের প্রতি টান, ভালবাসা। স্কুলের গণ্ডি পেরিয়ে কলেজেও আমাদের ভরসা যোগায় সেই বন্ধুরাই। তবে বয়সের সঙ্গে বন্ধুত্বের ডেফিনিশনেও বদল আসে। বন্ধু বাছায় মধ্যে 'মনের মিল', 'ওয়েভলেংথ' কথাগুলো প্রাধান্য পেতে শুরু করে। স্কুলের মতো 'ইনোসেন্ট ফ্রেন্ডশিপ' না হলেও, এই বন্ধুত্বের স্বাদ অন্যরকম। ক্লাস পালিয়ে সিনেমা দেখা কিংবা ছুটির দিনে শপিং করা, বন্ধু ছাড়া যেন কিছুই করতে ইচ্ছে করে না। আবার এর মধ্যেও পড়াশোনায় একে অপরকে টেক্কা দেওয়ার প্রতিযোগিতায় সামিল হওয়া কিংবা একই বয়ফ্রেন্ড নিয়ে টানাটানি করা, ইগো ক্ল্যাশ, সম্পর্কের এই কেমিস্ট্রি সত্যি কোনও মুখরোচক খাবারের মতোই কিছুটা টক, কিছুটা ঝাল আবার কিছুটা মিষ্টি। কাজের জায়গায় আবার ছবিটা বদলে যায়। আর সেটাই বোধহয় স্বাভাবিক। ম্যাচিওরিটির সঙ্গে সঙ্গে আমাদের চিন্তাভাবনায় অনেক পরিবর্তন আসে। অফিসে বন্ধুত্ব হয় মূলত নির্ভরতার জায়গা থেকে। ছোটবেলার মতো কথায় কথায় রাগ, অভিমান,





খুনসুটির বদলে জায়গা করে নেয় আস্থা, ভরসা। প্রজেক্ট মিটিং, ডেডলাইন, ফাইল ওয়ার্কের মধ্যেই হাসি-ঠাট্টা, নিত্যদিনের টুকিটাকি সমস্যা শেয়ার করা, একসঙ্গে খাওয়াদাওয়া, আবার কাজে ফেরা। সহকর্মীর সঙ্গে সম্পর্কের ইকুয়েশনের রেখাচিত্রটা মোটামুটি এরকমই। সম্পর্কের এসেন্সটা খুব কাছেও নয়, আবার খুব দূরেও নয়। বেশি মেপেজুপে না চললেও এই সম্পর্কের মধ্যে একটা অদ্ভুত ব্যালেন্স কাজ করে। আর তাই বোধহয় পাশে বসা 'রিমাদি' কিংবা 'অনিলদা'-র সঙ্গে অনায়াসে বন্ধুত্ব হয়ে যায়। আসলে বন্ধুত্ব তো আর বয়স দেখে হয় না। মাইন্ডসেটটাই আসল। আর তাই বোধহয় জীবনের এই পর্যায়ে গড়ে ওঠে 'ম্যাচিওরড ফ্রেন্ডশিপ'। বন্ধুত্বের এই রং আবার পাল্টে যায় ভার্চুয়াল ওয়ার্ল্ডে। গ্লোবালাইজ়েশনের যুগে বন্ধুত্ব শুধু আর স্কুল, কলেজে কিংবা অফিসের চেনা পরিধিতেই সীমাবদ্ধ নেই। নতুন মানুষের সঙ্গে পরিচয়, পুরনো বন্ধুদের সঙ্গে নতুন করে সখ্য পাতানো এখন মাউজ়ের একটা ক্লিকেই হয়ে যায়। ভার্চুয়াল ফ্রেন্ডশিপেও ক্রমশ অভ্যস্ত হয়ে উঠেছি আমরা। এটা ঠিকই যে পুরানো বন্ধুদের সঙ্গে রিকানেক্ট করার এর থেকে সহজ মাধ্যম আর কিছু হয় না, কিন্তু নতুনদের মধ্যে প্রকৃত বন্ধুর সন্ধান পাওয়াটা মুখের কথা নয়। আর শুধু ভার্চুয়াল ওয়ার্ল্ডে কেন, জীবনের যে কোনও পর্যায়ে প্রকৃত বন্ধু খুঁজে পাওয়া মুশকিল। কথায় আছে, 'টু ফ্রেন্ডস আর রেয়ার জুয়েলস টু বি ট্রেজ়ার্ড'। আর সত্যিই ভাল বন্ধু শুধু পাওয়াই যথেষ্ট নয়, যে কোনও সম্পর্কের মতো একে সযত্নে লালনপালন করতে হয়। তবেই বন্ধুদের বাঁধন দৃঢ় থেকে দৃঢ়তর হয়। আর বন্ধুত্ব সম্পর্ক পূর্ণ মর্যাদা পায়। বন্ধুদের মধ্যে ঝগড়াঝাঁটি, মান-অভিমান থাকবেই, কিন্তু তার জন্যে বন্ধুত্বে কোনও ভাঙন ধরে না। আসলে বন্ধুত্বের সম্পর্কটাই এমন, কখনও মন খারাপ করা মেঘলা দুপুর, আবার কখনও রোদ ঝলমলে, চিরনতুন আবার চিরপুরাতন।



### মনে রাখুন

- উপর পেটে যন্ত্রণা হলে সম্ভবত গ্যাসট্রিকের ব্যথা। এক্ষেত্রে প্রয়োজন দ্রুত অ্যান্টাসিডের। গ্যাসট্রিকের ব্যথায় ঠাণ্ডা দুধ খেলে উপশম হয়।
- ধুলোবালি ঢুকে বা বাগানে ফুলের রেণু থেকে শ্বাসকষ্ট হলে রোগীকে তৎক্ষণাৎ সেই জায়গা থেকে সরিয়ে নিয়ে যাওয়া প্রয়োজন।
- হঠাৎ ব্লাড শুগার কমে গেলে চিনির শরবত খেলে উপকার হয়। ভোররাতে শুগার বারবার ফল করলে (আর্লি মর্নিং হাইপোগ্লাইসেমিয়া), রাতে শুতে যাওয়ার আগে দুধ খেয়ে নিতে পারেন।
- হঠাৎ ভয় পেয়ে বা টেনশনে কেউ অজ্ঞান হয়ে গেলে মুখে জল ছিটিয়ে দিন। এটি ভেসোভেগাল অ্যাটাক।
- কম তেলযুক্ত খাবার খান। ওয়ালনাট কোলেস্টেরল কমাতে উপকারী। পটাশিয়ামের মাত্রা বেশি হলে পটাশিয়ামযুক্ত খাবার কম খান।
- জ্বর এমনি ওষুধে না কমলে রক্তপরীক্ষা করাতে হতে পারে।

# অ্যাকিউট মেডিসিন

মাঝরাত্তিরে হঠাৎ বুকে ব্যথা হলে বা আলসারের যন্ত্রণা শুরু হলে কী করবেন? বা যদি হঠাৎ ব্লাড শুগার বা ব্লাড প্রেশার খুব কমে যায়? আলোচনায় বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক ডা. পার্থসারথি মুখোপাধ্যায়।

মাঝরাত্তিরে হঠাৎ বুকে ব্যথা শুরু হলে আমরা টেনশনে পড়ে যাই। হঠাৎ শ্বাসকষ্ট শুরু হলে বুঝে উঠতে পারি না পালমোনোলজিস্ট বা কার্ডিওলজিস্টকে দেখাতে হবে কি না। যাঁরা অ্যাকিউট মেডিসিনের বিশেষজ্ঞ, অর্থাৎ এ ধরনের হঠাৎ আসা বিপদের মোকাবিলা করতে দক্ষ, তাঁদের সাহায্য নেওয়া হয়। শরীরের যে কোনও জায়গার যে কোনও রকম মেডিকাল কন্ডিশনই অ্যাকিউট মেডিসিনের আওতায় পড়ে। তবে অ্যাক্সিডেন্ট, ট্রমা বা পুড়ে যাওয়ার মতো সমস্যাগুলোর কথা আলাদা। হঠাৎ শ্বাসকষ্ট, হঠাৎ বুকে ব্যথা, অ্যাজমা অ্যাটাক, ইউরিন বন্ধ হয়ে যাওয়া, জ্বর বাড়তে থাকা ও শরীরে র‍্যাশ বেরতে থাকা, ব্লাড শুগার বা ব্লাড প্রেশারের মাত্রা হঠাৎ খুব বেড়ে বা কমে যাওয়া, বুক ধড়ফড় করতে থাকা ও চোখমুখে অন্ধকার দেখা, খিঁচুনি বা কনভালশন, হঠাৎ অজ্ঞান হয়ে যাওয়া ইত্যাদি নানারকম সমস্যা এর আওতায় পরে। সমস্যার গোড়ায় সামলে দেওয়ার জন্য প্রয়োজন অ্যাকিউট মেডিসিনের।

**হেলথ বুলেটিন**

গবেষণায় প্রমাণিত একফোঁটা ব্ল্যাক পেপার অয়েল শুঁকলে ধূমপান করার ইচ্ছে কমে যাবে অনেকগুণ।

## কিছু সমস্যা ও সমাধান

হঠাৎ বুকে ব্যথা মানেই সবসময় হার্টের ব্যথা নয়। প্রথমেই জেনে নেওয়া প্রয়োজন, তাঁর এর আগে কার্ডিয়াক পেনের কোনও ইতিহাস রয়েছে কি না। বুকে চাপ ধরে থাকা ব্যথা, অস্বস্তি,





এমনিতে হেলদি ডায়েট মেনটেন করুন। লো ফ্যাট, লো অয়েল ডায়েট খান। তবে কোনও বিশেষ শারীরিক সমস্যা থাকলে (যেমন অ্যালার্জি) ডায়েটে কিছু বিধিনিষেধ মেনে চলতে হতে পারে।

বমিবমিভাব থাকলে হয়তো সেটা হার্টের সমস্যা। প্রথমেই নাইট্রেট গ্রুপের কোনও ওষুধ জিভের তলায় রেখে দিতে বলা হয়। এরসঙ্গে অ্যান্টাসিড দিয়ে অ্যাসপিরিন গ্রুপের কোনও ওষুধ দেওয়া হয়। এ ধরনের ব্যবস্থা অনেকক্ষেত্রে জীবনদায়ী। এরইমধ্যে প্রয়োজন ইসিজি করানোর। শ্বাসকষ্ট হার্টের সমস্যার ফলে, কিডনির সমস্যায় বুকে জল জমে বা ফুসফুসের সমস্যায় হতে পারে। যদি হাঁপানি থেকে হয়, তাহলে ইনহেলার ব্যবহার করতে হবে। অ্যাজমার রোগীদের সবসময় ইনহেলার সঙ্গে রাখা উচিত। এতে কাজ না হলে নেবুলাইজার বা আরও পরে ইনজেকশন দিতে হতে পারে। অক্সিজেন দিতে হলে জেনেবুঝে দেওয়া প্রয়োজন। ইনহেলার দু'রকমের: প্রিভেনটার ও রিলিভার। দ্বিতীয়টি সঙ্গে রাখুন। রক্তে শুগার, প্রেশার বা ইলেক্ট্রোলাইটের মাত্রা বাড়লে বা কমলে সমস্যা। ডায়াবিটিস থাকলে নিয়মিত শুগার মনিটর করুন। হঠাৎ শুগার কমে গেলে চোখমুখ অন্ধকার হয়ে যাওয়া, জিভ শুকিয়ে যাওয়া হতে পারে। যদি হঠাৎ প্রেশার ফল করে যায়, মাটিতে শুইয়ে দিন, এতে মস্তিষ্কে রক্ত বেশি পরিমাণে যেতে পারবে। ব্লাড প্রেশার বেড়ে গেলে জানতে হবে কারণটা কী? ওষুধ খেলে তখনকার মতো প্রেশার কমে গেলেও, এটি স্থায়ী সমাধান নয়। রক্তচাপের মাত্রা ওঠানামা করলে, বুঝতে হবে ওষুধের ডোজ ঠিক নেই। সোডিয়াম বা পটাশিয়ামের মাত্রায় তারতম্য হলে রক্তপরীক্ষা করতে বলা হয়। পুরো শরীর অবশ হয়ে যাওয়া অনেকসময় কোনও স্ট্রেসজনিত কারণে হতে পারে। তবে শরীরের কোনও একটা অঙ্গ হঠাৎ অবশ হয়ে গেলে, মস্তিষ্কের কোনও একটি অংশে হয়তো অ্যাটাক হচ্ছে। এটিকে বলে স্ট্রোক। অনেকক্ষেত্রে স্ট্রোকের সময় রক্তচাপ হঠাৎ বেড়ে যায়। তা দেখেও যতক্ষণ না সি.টি স্ক্যান হচ্ছে, বাড়িতে কোনও ওষুধ না দেওয়াই ভাল। হঠাৎ শরীরের কোনও অংশ অবশ হয়ে এলে তাই সময় নষ্ট না করে হাসপাতালে নিয়ে যান। মস্তিষ্কে কোনও কারণে পর্যাপ্ত রক্ত না পৌঁছলেও মানুষ অজ্ঞান হয়ে যেতে পারে। প্রথমেই দেখুন শ্বাসপ্রশ্বাস ও হার্টবিট ঠিকমতো চলছে কি না। সঙ্গে দেখুন শ্বাসনালী কোনও কারণে বাধাপ্রাপ্ত হয়েছে কিনা। সেক্ষেত্রে জিভ হাত দিয়ে টেনে বের করে এনে শ্বাসনালীর ব্লকেজটি খুলে দেওয়া দরকার। এতে কাজ না হলে দেরি না করে বেসিক লাইফ সাপোর্টের প্রয়োজন হতে পারে। এই অবস্থাতেই লাইফ সাপোর্ট দিতে দিতে ইমার্জেন্সি কেয়ারে নিয়ে যান। উপরপেটে গ্যাসট্রিক বা গলব্লাডারের স্টোন থাকার দরুণও ব্যথা হতে পারে। এন্ডোস্কোপি করাতে হতে পারে। লাইফস্টাইল নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। পেটের মাঝামাঝি ডানদিকে ব্যথা হলে গলব্লাডারের ব্যথা হতে পারে। ডান কাঁধে ও ঘাড়ের পিছনেও ব্যথা হতে পারে। আলট্রাসাউন্ড করিয়ে নিন। অ্যান্টি স্প্যাসমোডিক ওষুধে ব্যথা কমতে পারে। তলপেটে নানা কারণে ব্যথা হয়। মহিলাদের তলপেটে ব্যথা হলে গায়নোকলজিকাল সমস্যা হতে পারে। এছাড়া তলপেটে ব্যথা ইউরিন ইনফেকশনের কারণে হতে পারে। সেক্ষেত্রে ইউরিন কালচার ও আলট্রাসাউন্ড করানো জরুরি।



যোগাযোগ: ৯৮৩৬০৪৫৫৫৮



# অ্যাটোপিক ডার্মাটাইটিস



শীত আসন্ন। ত্বকের নানা ধরনের সমস্যার সমাধান জানাচ্ছেন পিডিয়াট্রিক ডার্মাটোলজিস্ট ডা.সন্দীপন ধর।

শীতকালে সবথেকে বেশি সমস্যা দেখা যায়, অ্যাটোপিক ডার্মাটাইটিসের। অ্যাটোপিক ডার্মাটাইটিস একধরনের এগজ়িমা। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এই ধরনের এগজ়িমা বাচ্চাদের দেখা যায়। এই ধরনের সমস্যায় বাচ্চার অ্যালার্জিক রাইনাইটিস বা ঘনঘন হাঁচি দেখা যায়। ব্রঙ্কিয়াল অ্যাজমাও হতে পারে। এই একই ধরনের সমস্যা ফ্যামিলি হিস্ট্রিতেও থাকতে পারে। এটা একধরনের জেনেটিকালি ডিটারমিনড স্কিন ডিজ়িজ়। অ্যাটোপিক ডার্মাটাইটিসে প্রধান যে সমস্যা দেখা যায়, সেটা হল ড্রাই স্কিন। যেটার টেকনিকাল টার্ম 'জ়েরোসিস'। আসলে এগজ়িমা ড্রাই স্কিনেই দেখা যায়। তৈলাক্ত ত্বকে কখওই এগজ়িমা দেখা যায় না। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই বাচ্চাদের অ্যাটোপিক ডার্মাটাইটিস বা ইনফেন্টাইল ডার্মাটাইটিস দেখা যায়। তাই ড্রাই স্কিনে তেল ও ময়শ্চারাইজ়ার লাগানো খুব জরুরি।

আর একধরনের সমস্যা দেখা যায়, সেটাও একধরনের হেরিডিটারি স্কিন প্রবলেম। সারা শরীরে মাছের আঁশের মতো প্যাচ দেখা যায়। সোরিওসিসে আবার লাল প্যাচের মতো দেখা যায়, আর স্ক্যাল্পের ত্বক খুব শুকনো হয়ে পড়লে সেটা 'ড্যানড্রাফ'। অপুষ্টির সমস্যা থাকলে, হাইপোথাইরয়ডিজ়ম বা ডায়াবিটিস থাকলে শীতকালে ড্রাই স্কিনের সমস্যা দেখা যেতে পারে।

## অ্যালার্জি ও ইনফেকশনের ভূমিকা

শীতকালে ড্রাই স্কিনের সমস্যা প্রায়শই দেখা যায়। অ্যাটোপিক ডার্মাটাইটিস ছাড়াও কনট্যাক্ট ডার্মাটাইটিস, ইরিটেন্টেডার্মাটাইটিস, ন্যাপকিন র‍্যাশ ভীষণভাবে হয়। স্টেফালোকাল ব্যাকটেরিয়াল ইনফেকশন,ফাংগাল ইনফেকশন, হারপিস ভাইরাস ইনফেকশনের কারণেও এই ধরনের সমস্যা বেড়ে যায়।

## নিউবর্ন ও ড্রাই স্কিন

জন্মের পরে নিউবর্ন বেবির স্কিন একধরনের প্রটেকটিভ লেয়ার (vernix vaseosa) দিয়ে কভার আপ করা থাকে। এই লেয়ার ত্বকের তৈলাক্তভাব বজায় রাখে আর ইমিউনিটিও গড়ে তোলে। কিন্তু ১ মাস পরেই ত্বকের ওপর থেকে এই লেয়ারগুলো উঠে যায়। তখন ত্বক শুকনো হয়ে পড়ে। অ্যাটোপিক ডার্মাটাইটিসের সমস্যা হলে ত্বক সহজেই শুকিয়ে যায় আর অনেকক্ষণ শুকনোভাব বজায় থাকে।

## তেল, সাবান ও ময়শ্চারাইজ়ার

সাধারণত ড্রাই স্কিনের সমস্যা শুরু হয় তখনই যখন ত্বকের একদম বাইরের অংশ, মানে স্ট্র্যাটাম কর্নিয়ামে ময়শ্চারের অভাব দেখা যায়। তাই ময়শ্চারাইজ়ার ব্যবহার



করলে অনেকটাই সমস্যা কমতে পারে। তবে সবধরনের ময়শ্চারাইজ়ার বেবির সেনসিটিভ ত্বকের উপযুক্ত নয়। অনেকসময়ই বেবি ময়শ্চারাইজ়ারও ত্বকের পক্ষে খুব একটা ভাল হয় না। স্নানের আগে অলিভ অয়েল বা নারকেল তেল মাসাজ করতে পারেন। সরষের তেল না ব্যবহার করাই ভাল। ড্রাই স্কিনে সমস্যা হতে পারে। রোদে পোড়া ত্বকের জন্যও সরষের তেল ভাল নয়। ময়শ্চারাইজ়িং সোপ বা লিক্যুইড সোপ দিয়ে স্নান করাতে পারেন। ঠান্ডা জলে নয়, ঈষদুষ্ণ জলে স্নান করালেই ভাল। স্নানের সময় অ্যান্টিসেপটিক জলে মেশানোর দরকার নেই। এমন কী অ্যান্টিসেপটিক সাবানও নয়। অ্যান্টিসেপটিক নর্মাল ব্যাকটেরিয়া ও ফাংগাস রিমুভ করে দেয়। এই ব্যাকটেরিয়াগুলো ত্বকের রক্ষাকবচ হিসেবে কাজ করে আর ত্বককে পরিবেশের দূষণ থেকে রক্ষা করে। ময়শ্চারাইজ়ার তিন-চারবার লাগিয়ে দিতে পারেন। এমন ময়শ্চারাইজ়ার ব্যবহার করুন যাতে হোয়াইট সফট প্যারাফিন রয়েছে।

### স্নান কতটা জরুরি

আমাদের আবহাওয়ায় রোজ স্নান করানো দরকার। ড্রাই স্কিনের ক্ষেত্রে তেল মাখিয়ে বাচ্চাকে স্নান করান। আর সাবান রোজ মাখালেই ভাল। সপ্তাহে ২-৩ বার শ্যাম্পু করিয়ে দিন। বাড়িতে পোষ্য থাকলে মুশকিল। কারণ অ্যানিমেল ফার বাচ্চার ড্রাই অ্যালার্জিক স্কিনের পক্ষে খারাপ। বাচ্চাদের মেটাল আর্মলেট বা আংটি না পরালেই ভাল। কারণ মেটাল থেকে ড্রাই স্কিনে ইরিটেশন হতে পারে। আর মাদুলির দড়িতে ফাংগাস বা ব্যাকটেরিয়া জমতে পারে। নখে ময়লা জমলে কেটে দিন, কান ও নাক পরিষ্কার রাখুন। ধুলোময়লার থেকেও দূরে রাখার চেষ্টা করুন। বাচ্চার বেশি গাছে হাত না দেওয়াই ভাল। এর থেকে সমস্যা হতে পারে।

### লাইফস্টাইল ম্যানেজমেন্ট

ঠান্ডায় বাইরে ফুল স্লিভড পোশাক পরলেই ভাল। প্রোটিন, ওমেগা থ্রি, ওমেগা সিক্স সমৃদ্ধ খাওয়াদাওয়া করান। শীতকালে যে ধরনের ফল ও সবজি পাওয়া যায়, সেগুলোই খাওয়ান। জল ও ফলের রস খাওয়ান।

✆ ৯৮৭৪৯৬৮১৩৯





# বেশি বয়সে মাতৃত্ব

আমার বয়স ৩৮। আমার দু'টি সন্তান আছে। এখন আমরা স্বামী-স্ত্রী আরও একটি সন্তান চাই। তবে আমার বয়স যেহেতু বেশ খানিকটা বেশি, তাই কনসিভ করতে সমস্যা হবে কি না ভেবে বেশ টেনশনে আছি। বেশি বয়সে কনসিভ করলে কি কোনও সমস্যা হতে পারে?

**নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক,** *বারাসত*

বয়স যেহেতু বেশ অনেকটাই, তাই কনসিভ করতে সমস্যা দেখা দিতে পারে। আপনার যদি হাইপারটেনশন, ডায়াবিটিস বা থাইরয়েডের সমস্যা থাকে, তাহলে কনসিভ করার আগে ডাক্তার দেখিয়ে সেই সমস্যা কমাতে হবে। তবে এ ধরনের কোনও শারীরিক সমস্যা না থাকলে কনসিভ করার কথা ভাবতে পারেন। বেশি বয়সে কনসিভ করলে বাচ্চার ডাউন'স সিনড্রোম হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। তবে প্রেগনেন্সির প্রথম তিন মাসের মধ্যেই বোঝা যায় গর্ভস্থ সন্তানের কোনও সমস্যা আছে কি না।

প্রেগনেন্সির সময় আমার জেস্টেশনাল হারপিস হয়েছিল। দু'পায়ে ক্ষত সৃষ্টি হয়েছিল। এখনও সেই ক্ষত পুরোপুরি মেলায়নি। এটা কি আবার হতে পারে? এর কারণ কী? দ্বিতীয়বার প্রেগনেন্ট হলেও কি এর সম্ভাবনা থেকেই যায়? এখন কী করা উচিত বলে দিলে উপকার হয়।

**শ্রাবণী বন্দ্যোপাধ্যায়,** *সিআইটি রোড*

প্রথমেই আপনি কোনও চর্মরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন। তিনিই আপনার জন্য কোনও উপযুক্ত ক্রিমের হদিশ দিতে পারবেন। কোনও কোনও ক্ষেত্রে ক্ষত ফুলে যেতে পারে, ব্যথা হতে পারে। সেক্ষেত্রে ওরাল ট্যাবলেট খেতে দেওয়া হতে পারে। ক্ষতের উপর স্টেরয়েড ক্রিম লাগানোরও প্রয়োজন হতে পারে। সাধারণত

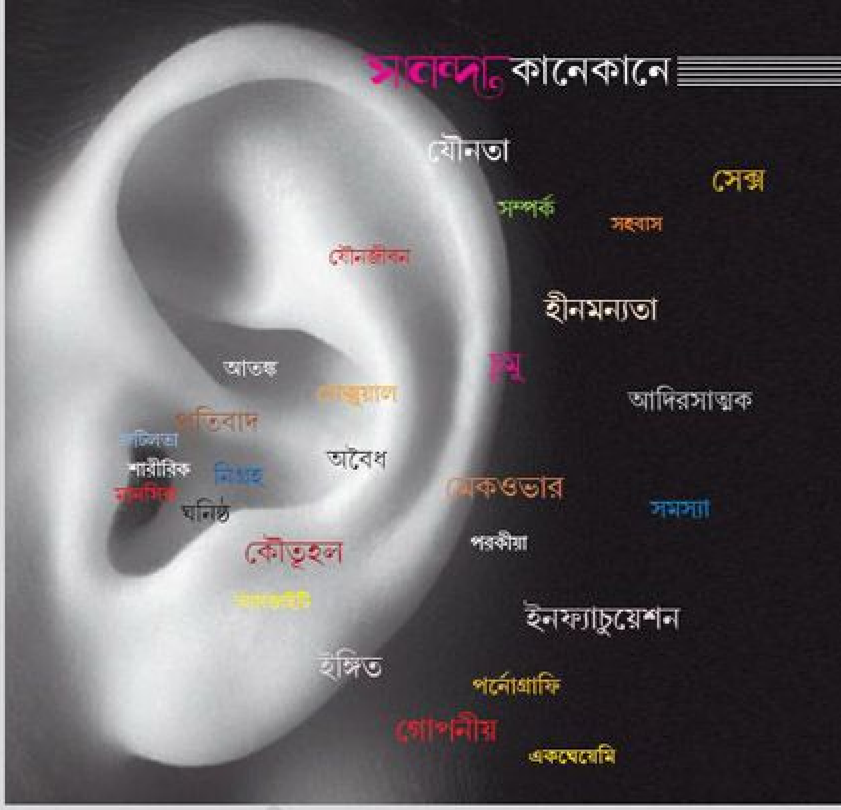


প্রেগনেন্সির পরে চার থেকে ছ' সপ্তাহের মধ্যে জেস্টেশনাল হারপিস কমে যাওয়া উচিত। সেরকম না হলে অবিলম্বে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া প্রয়োজন। আপনার দ্বিতীয় প্রশ্নের উত্তরে বলি, দ্বিতীয়বার প্রেগনেন্ট হলেও এটা হতে পারে।



**উত্তর দিচ্ছেন:** ডা. গীতশ্রী মুখোপাধ্যায়
কনসালটেন্ট গাইনিকলজিস্ট
প্রশ্ন পাঠান ই-মেলে sananda@abp.in






# স্বামীর বন্ধুকে পছন্দ

তিন মাস বিয়ে হয়েছে। শারীরিক মিলনের সময় স্বামী চান আমি যেন বেশ লো কাটের পোশাক পরি। প্রথমে রাজি হতাম। এখন জেদ ধরেছেন লেদার বুটস, লেদার হট প্যান্ট বা লেদারের তৈরি কোনও আকর্ষক পোশাক পরার জন্য। ইচ্ছেগুলো সাময়িক ভেবে তেমন আমল দিইনি। কিন্তু দেখছি এরকম পোশাক না পরলে ওঁর শারীরিক ও মানসিক তৃপ্তি অপূর্ণ রয়ে যাচ্ছে। খারাপ ব্যবহার করছেন। আমি স্বচ্ছন্দ নই। কী করব?

**রুক্মিণী সেন,** *বালিগঞ্জ প্লেস*

শারীরিক মিলনের সময় অনেকেই নিজের পার্টনারকে উত্তেজক ও আকর্ষক পোশাকে দেখতে চান। সেক্সুয়াল ফ্যান্টাসি থাকাটা কোনও অন্যায় নয়। তবে বিশেষ কোনও ব্যাপার নিয়ে অবসেসড হয়ে পড়লে বা সেটা 'ফেটিশ' হয়ে দাঁড়ালে তা ঠিক নয়। তাই আপনার অস্বাচ্ছন্দ্য নিয়ে স্বামীর সঙ্গে সরাসরি কথা বলুন। কমিউনিকেট করাটা খুব জরুরি। তাতেও সমস্যা না মিটলে দু'জনে কাউন্সেলরের সাহায্য নিতে পারেন।

স্বামী সব ব্যাপারেই উদাসীন। মন খুলে আমার প্রশংসা করেন না। ওঁর ধারণা আমার সবই খারাপ। শেষ ছ'মাস হল এরকম হয়েছে। অনেক বার জানার চেষ্টা করেছি, পারিনি। সেদিন ওঁর এক বন্ধু এসেছিলেন বাড়িতে। অনেকদিন পরে কথা বলে বেশ ভাল লেগেছিল। পরের দিন আমার হাজব্যান্ড ট্যুরে বেরিয়ে যান। ওই বন্ধু আবার আসেন। তারপর থেকেই শারীরিক ভাবে বেশ কয়েকবার মিলিত হয়েছি। হাজব্যান্ডের ব্যবহার আগের মতোই। অদ্ভুত ফিলিংস হচ্ছে, ঠিক বুঝতে পারছি না।

**নাম ও ঠিকানা প্রকাশে অনিচ্ছুক**

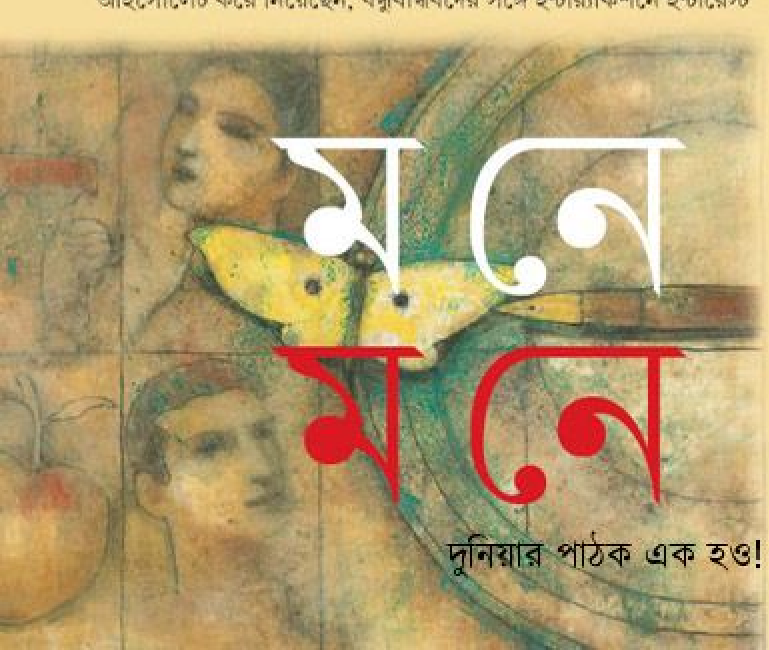
অনেকেই প্রকৃতিগতভাবে রিজার্ভড হন। কোনও সমস্যার মুখোমুখি হলে নিজেকে গুটিয়ে নেন। আপনার স্বামীর ক্ষেত্রেও সেরকম সমস্যা হয়েছিল কি না ভেবে দেখুন। প্রয়োজনে ওঁর জন্য কাউন্সেলিং-এর সাহায্য নিতে পারেন। আর যদি একান্তই সম্পর্কটা থেকে বেরিয়ে আসতে চান, তাহলে সরাসরি আপনার বর্তমান পরিস্থিতির কথা জানিয়ে দিন। তবে এগনোর আগে নতুন সঙ্গীর ইচ্ছে সম্পর্কে জেনে নিন। নিজেকেও প্রশ্ন করুন, আপনি এই সম্পর্কটা নিয়ে কতটা আগ্রহী।

উত্তর দিচ্ছেন কারুবাকী রায়।

আমার মন ভীষণ খারাপ থাকে। প্রায়ই কেঁদে ফেলি। স্ত্রী-র সঙ্গে বিচ্ছেদের মামলা চলছে আমার। চাকরিও ভীষণ স্ট্রেসফুল। মদের নেশা নেই, কিন্তু সিগারেট খাওয়া বেড়ে গেছে। বন্ধুবান্ধবও নেই, কারও সঙ্গে মিশতেও ভাল লাগে না। অফিস থেকে ফিরে একলা বসে থাকি। মাঝেই মাঝেই প্রচন্ড টেনশন, অ্যাংজাইটি হয়। এর থেকে বুকে ব্যথা হচ্ছে। মাথাব্যথার সমস্যাও আছে। সব সময় ঘুম পায়, ক্লান্ত লাগে। কীভাবে এই নেগেটিভিটির সঙ্গে ডিল করব?

**অমিয় সাহা, ই-মেল মারফত**

বোঝাই যাচ্ছে, আপনি ডিপ্রেশনে ভুগছেন। এই যে কোথাও যেতে চান না, কারও সঙ্গে কথা বলতে ইচ্ছে করে না, নিজেকে সোশ্যালি আইসোলেট করে নিয়েছেন, বন্ধুবান্ধবদের সঙ্গে ইন্টার‍্যাকশনে ইন্টারেস্ট হারিয়ে ফেলেছেন, অন্য ইন্টারেস্টগুলোতে অনীহা তৈরি হয়েছে, ক্লান্ত লাগা, এনার্জি লেভেল কমে যাওয়া, মোটিভেশন লেভেল কমে যাওয়া এগুলোও ডিপ্রেশন থেকেই হয়। আপনার চিন্তাধারাও নেতিবাচক হয়ে গেছে, তাই আশপাশের সবকিছুই আপনার নেগেটিভ মনে হচ্ছে। আর এই ডিপ্রেশনের থেকেই অ্যাংজাইটি হচ্ছে। আমার ধারণা স্ত্রী-র সঙ্গে বিচ্ছেদের ব্যাপারটা আপনাকে অনেকটাই প্রভাবিত করেছে। হতে পারে আপনার ভালনারেবিলিটি ছিল, তাই বিচ্ছেদের ঘটনাটা বেশি ইম্প্যাক্ট করছে। আবার নাও থাকতে পারে। বিচ্ছেদ সত্যিই খুব দুর্ভাগ্যজনক ঘটনা। এর নেগেটিভ ইম্প্যাক্ট যে কোনও মানুষের জীবনেই প্রচন্ড বেশি। যতটা বুঝলাম আপনার ডিপ্রেশন মডারেট তো বটেই, সিভিয়রও হতে পারে। শুধুমাত্র কাউন্সেলিং বা সায়কোথেরাপি করলে হবে না। এর সঙ্গে কিছু ওষুধ খাওয়া জরুরি। একজন মনোরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন। তিনি দেখে বুঝতে পারবেন আপনার ডিপ্রেশন ঠিক কোন পর্যায়ে আছে। আর ওয়ার্কলাইফটা আপনাকে ব্যালেন্স করতে হবে। নিজে থেকে তাগিদ না পেলেও জোর করে নিজেকে সোশ্যাল অ্যাক্টিভিটিতে ইনভলভ করুন। লোকজনের সঙ্গে কথা বলুন। তবে সব সময় সোশ্যালি ইন্টার‍্যাক্ট করতে হবে তার কোনও মানে নেই। সময় বার করে ঘুরতে যান, বই পড়ুন, গান শুনুন, এগুলোও মুড আপলিফ্ট করতে সাহায্য করবে। আস্তে আস্তে বন্ধুদের সঙ্গে যোগাযোগ বাড়ান। দেখবেন ধীরে ধীরে এই দুঃসময় ঠিকই কাটিয়ে উঠছেন। শক লাগাটা স্বাভাবিক কিন্তু লাইফ মাস্ট মুভ অন। নিজের প্রতি জাজমেন্টাল না হয়ে সামনের দিকে এগোনোর চেষ্টা করুন।






উত্তর দিচ্ছেন মনোচিকিৎসক
ডা. আবির মুখোপাধ্যায়
৯০০৭০০৮৯৭১
(সকাল ৮.৩০-৯.৩০, রাত ৯-১০.৩০)

# অর্শ, ফিশার ও ফিশ্চুলা....প্রাকৃতিক সমাধান

সমাজে আমরা সাধারণতঃ শরীরের যে সমস্ত অংশের রোগগুলির সম্বন্ধে জানাতে ইতঃস্তত বোধ করি তার কয়েকটি হল অর্শ, ফিশার ও ফিশ্চুলা। একটি সমীক্ষা থেকে দেখা যায় ভারতবর্ষে প্রতি তিনজনের মধ্যে একজন এই জাতীয় পায়ু ও মলাশয় সংক্রান্ত সমস্যায় ভোগেন। তাই এই সমস্যাগুলির কারণ ও তাঁর সম্ভাব্য সমাধান আমাদের জানা প্রয়োজন।



**অর্শ (Piles) :** অর্শ হল মলাশয় বা পায়ুদ্বারের শিরাসমূহের স্ফীত ও প্রদাহযুক্ত অবস্থা। এটি প্রধানত দুই প্রকার - বাহ্যিক ও আভ্যন্তরীন। বাহ্যিক অর্শের ক্ষেত্রে রক্তপাত হয় না কিন্তু অসহনীয় যন্ত্রণা হয় আবার আভ্যন্তরীন অর্শে যন্ত্রণা না থাকলেও কালচে লাল বর্ণের গাঢ় রক্তপাত দেখা যায়। অর্শের বিভিন্ন কারণ হতে পারে, যেমন - দীর্ঘকাল ব্যাপী কোষ্ঠ-কাঠিন্য, অন্ত্রের ব্যাধি, অনেকক্ষণ দাঁড়িয়ে বা বসে থাকা, স্থূলতা, উদ্বেগ, বংশগত কারণসমূহ, আমাশয়, গর্ভাবস্থায় হরমোনের মাত্রার তারতম্য, বেশি শারিরীক ব্যায়াম, বৃদ্ধাবস্থায় প্রস্টেটের সমস্যা, কম ফাইবারযুক্ত খাদ্য, দীর্ঘদিন অতিসারে আক্রান্ত, ক্যানসার ইত্যাদি। এর অন্যান্য উপসর্গগুলি হল - চুলকানি, পায়ুদ্বারে মাংসপিন্ডের উৎপত্তি।

**ফিশার (Fissure) :** মলাশয়ের নালির মধ্যে ফাটলকে ফিশার বলা হয়। উজ্জ্বল লাল রক্তক্ষরণের মাধ্যমে ফিশারের সূচনা হয়। এই অবস্থায় মলত্যাগের পরে তীব্র ব্যাথার অনুভূতি হয়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে অতিরিক্ত চাপে পায়ুর মিউকোসা স্তর ছিঁড়ে যাওয়ার কারণে ফিশার সৃষ্টি হয়। অগভীর ফাটল নিজে থেকে সেরে গেলেও কিছু দীর্ঘস্থায়ী এবং গভীর ফাটল আপনা আপনি সারে না। বৃদ্ধাবস্থায় পায়ু অঞ্চলে কম রক্ত প্রবাহের কারণে ফিশার দেখা দিতে পারে। ফিশারের উপসর্গগুলি হল - মলত্যাগের সময়ে বা পরে জ্বালাময় তীক্ষ্ণ যন্ত্রণা ও উজ্জ্বল লাল বর্ণের রক্তপাত, চুলকানি বা পায়ুদ্বার থেকে দুর্গন্ধযুক্ত পদার্থের নিঃসরণ।

**ফিশ্চুলা (Fistula) :** শরীরের অভ্যন্তরে ছোট সুড়ঙ্গের মতো গর্তের সৃষ্টি হওয়াকে ফিশ্চুলা বলা হয়। দেহের বিভিন্ন স্থানেই এটা হতে পারে। পায়ুদ্বারের বাইরের ত্বক থেকে ভিতরের মলাশয়ের প্রাচীর অবধি বিস্তৃত সুড়ঙ্গের মতো যখন সৃষ্টি হয় তখন তাকে ভগন্দর বা ফিশ্চুলা নামে অভিহিত করা হয়। এটি সাধারণতঃ পায়ুদ্বারের নিকট পায়ুনালীর মধ্যে সংক্রমিত তরলপূর্ণ ফোঁড়ার মতো অবস্থা থেকে সৃষ্টি হয়। ফিশ্চুলা সেরে গেলেও গর্তের মতো আকারটি থেকে যায়। প্রদাহযুক্ত আন্ত্রিক ব্যাধি যেমন ডাইভার্টিকুলাইটিস (diverticulitis), কোলাইটিস (colitis) এবং ক্রন ব্যাধির (Crohn's disease) ক্ষেত্রে এই প্রকার ফিশ্চুলা তৈরী হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। সাধারণতঃ যন্ত্রণা, ফোলাভাব ইত্যাদি অ্যানাল অ্যাবসেস বা ফিশ্চুলার প্রধান উপসর্গ। ঐ স্থান থেকে নিঃসৃত পুঁজ বা তরল আশেপাশের ত্বকে চুলকানির সৃষ্টি করতে পারে।

**ন্যাচরোভেদিক সমাধান :** সাধারণভাবে লোকে বিশ্বাস করে অর্শ, ফিশার বা ফিশ্চুলা হলে অপারেশন বা অস্ত্রোপচারই সমস্যা থেকে পরিত্রাণের একমাত্র উপায়। কিন্তু অস্ত্রোপচার দ্বারা ঐ স্থানকে পূর্বের মতো গঠন করার চেষ্টা করা হলেও এর অন্যান্য পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াগুলি কিন্তু সম্পূর্ণরূপে এড়ানো সম্ভব হয় না। তাছাড়া যন্ত্রণাদায়ক অপারেশনের ক্ষেত্রে কর্মজীবন বিশেষভাবে ব্যাহত হওয়ার কথা অস্বীকার করা যায় না। বহুক্ষেত্রে অর্শ, ফিশার ও ফিশ্চুলা পুনর্বার হওয়ার সম্ভাবনা পুরোমাত্রায় থাকে। সুতরাং আকাঙ্খিত আরোগ্যলাভ সম্ভব হয়ে ওঠে না। এই সমস্ত ক্ষেত্রে আয়ুর্বেদ, ইউনানি ও যোগ পদ্ধতির সংমিশ্রণে উদ্ভূত ন্যাচরোভেদিক চিকিৎসার সাহায্যে অর্শ, ফিশার ও ফিশ্চুলার মূল কারণগুলি দূরীকরণের মাধ্যমে আরোগ্য প্রদান করা সম্ভব। এই সকল প্রাকৃতিক চিকিৎসা পদ্ধতি পুরোপুরি নিরাপদ ও পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াহীন। এ ক্ষেত্রে অপারেশন বা অস্ত্রোপচারের কোনও প্রয়োজনই হয় না।

Naturoveda®
HEALTH WORLD
An ISO 9001 : 2008 Certified Organisation
WINNER OF HAKIM AJMAL KHAN GLOBAL AWARD
FOR THE BEST AYURVEDIC & UNANI CLINIC

প্রিয় পাঠকগণ, উপরোক্ত অর্শ, ফিশার ও ফিশ্চুলার বিষয়ে বিস্তৃত জানতে ০৩৩-৪০৪০১২১২, ৬৬০৭৬৬০৭, ২২৫৭১৬৬১/৬২ নম্বরে অথবা ন্যা[illegible] কোনও [illegible] পারেন।



E-mail : patientcare@naturoveda.com • Follow us on www.facebook.com/naturoveda • Website : www.naturoveda.com



## চোখ

**কন্ট্যাক্ট লেন্স কত দিন পরপর পালটানো উচিত? শুনেছি একমাস পর লেন্স বদলে ফেলা উচিত। এটা কি সত্যি?**

সুনন্দা রায়, *বাগুইহাটি*

লেন্স কতদিন পর পর পাল্টাবেন, তা নির্ভর করবে লেন্সের ধরনের উপর। কোনও লেন্স এক মাসের পর পাল্টাতে হয়, কোনওটা আবার এক বছর পর্যন্ত পরা যায়। লেন্সের সঙ্গেই যে নিয়মাবলী থাকে তা মেনে চলুন।




**আমার মায়ের বয়স ৫৫ বছর। কিছু দিন ধরে মায়ের বাঁ চোখটা মাঝেমধ্যেই বন্ধ হয়ে যাচ্ছে, হাত দিয়ে টেনে খুলতে হচ্ছে। মায়ের চোখে হাই মাইনাস পাওয়ার আছে। অতিরিক্ত পাওয়ারের জন্যে কী এই সমস্যা হচ্ছে?**

সৌমিত্র ভট্টাচার্য, *উল্টোডাঙা*

আমার ধারণা আপনার মায়ের এসেনশিয়াল ব্লেফারোস্পাজম হয়েছে। যে মাসলগুলো চোখ বন্ধ করতে সাহায্য করে, সেগুলো ওভারঅ্যাক্টিভ হয়ে গেছে। ওঁর বোটুলিনম টক্সিন ইনজেকশন লাগতে পারে। আবার নার্ভ প্যারালাইজ্ড হলেও এমন হতে পারে। বাঁ চোখে কোনও ব্যথা হচ্ছে কি না দেখে নিতে হবে, মাইনাস পাওয়ারের সঙ্গে এর কোনও যোগাযোগ নেই। ডাক্তার দেখিয়ে চিকিৎসা করান।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. কেশব হালদার
৯০০৭০০৬২৪৭



## দাঁত

**আমার বয়স ২৭ বছর। কিছুদিন ধরে মুখে দুর্গন্ধ হচ্ছে। দিনে ২ বার দাঁত মেজেও ফল হচ্ছে না। মাউথ ফ্রেশনার ব্যবহার করেও লাভ হয়নি। কী করব?**

রিঙ্কু হালদার, *গড়িয়া*

দাঁতের ফাঁকে খাবার জমে থাকলে এমন হতে পারে। সঠিক পদ্ধতিতে ব্রাশ করুন। অনেক সময় আবার দাঁতের মাঝে পাথর জমে থাকলে ব্রাশ করলেও খাবারের কণা যেতে চায় না। সেক্ষেত্রে ডেনটিস্টের কাছে গিয়ে পাথর পরিষ্কার করে নেওয়া ভাল, তা হলে আর সমস্যা হবে না।

**আমার ছেলের বয়স ৭ বছর। কিছুদিন আগে ওর মাড়ি থেকে রক্ত পড়ছিল, ওষুধের দোকান থেকে অ্যাস্টিনজেন্ট কিনে লাগানোর পর এখন আর ওর মাড়ি থেকে রক্ত পড়ছে না। আর কী ডাক্তার দেখানোর প্রয়োজন আছে?**

অমিত কুমার দস্তিদার, *ই-মেল মারফত*

মাড়ি থেকে রক্ত পরা মাড়ির অসুখের প্রাথমিক লক্ষণ। ভাল করে ব্রাশ করা অত্যন্ত জরুরি। আপাতত ডাক্তার না দেখালেও চলবে। তবে অ্যাস্টিনজেন্ট ব্যবহার করবেন না। সঠিক পদ্ধতিতে ব্রাশ করলেই হবে।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. সুজয় দত্ত
৯৮৩০১২৩০৬৮

**আমার বয়স ৪৫ বছর। আমার শুগার আছে। সম্প্রতি আমার গালের একদিকে কালো ছোপ পড়ে যাচ্ছে। হাতেও কালো ছোপ পড়ছে। আমার ত্বকে অন্য কোনও সমস্যা নেই। এটা কি শুগার থেকে হচ্ছে? না কি ত্বকের অন্য কোনও সমস্যার কারণে এমন হচ্ছে?**

সুনন্দা রায়, *বাগুইহাটি*

ত্বক তৈলাক্ত রাখুন। ময়েশ্চারাইজার লাগান। ব্রড স্পেকট্রাম সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন। ছোপের উপর বেশি ঘষবেন না। আর আপনার যখন শুগার আছে, তখন একবার থাইরয়েড টেস্ট করিয়ে নিন। অনেক সময় হাইপোথাইরয়েডিজম থাকলে ত্বকের সমস্যা হতে পারে। আপনি এখনই একজন



## ত্বক

ডার্মাটোলজিস্ট দেখিয়ে পরামর্শ নিন।

**আমার বয়স ৩৫ বছর। ত্বকে এমনিতে কোনও সমস্যা নেই। কিন্তু শীতকাল এলেই মুখে আর পিঠে বড় বড় গোটা ওঠে। ব্যথা হয়, কিছুদিন পর চলে গেলেও দাগ থেকে যায়। আমি ত্বক সব সময় পরিষ্কার রাখি। তাও কেনও এরকম হচ্ছে বুঝতে পারছি না। কী করলে এই সমস্যা কমবে?**

হেনা, *ইমেল-মারফত*

শীতকালে রোদে কম বেরন। সব সময় সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন। ক্যালামাইন লোশন লাগাতে পারেন। এরপরেও উপকার না হলে ডার্মাটোলজিস্ট দেখিয়ে পরামর্শ নিন।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. শুভ্র ভট্টাচার্য
৯৪৩২২৩৮৩৬৮



## অন্যান্য

আমার স্বামীর এপিলেপ্সি আছে। ৩০ বছর বয়সের পর এখন পর্যন্ত পাঁচবার ফিট হয়েছেন। এখন ওঁর বয়স ৩৬ বছর। আপাতত ওষুধ খেয়ে ভাল আছেন। সৌভাগ্যবশত গত এক বছরে এপিলেপ্সির কোনও অ্যাটাক হয়নি। আমাদের মেয়ের বয়স এখন দেড় বছর। ভয় পাচ্ছি ওরও কি আমার স্বামীর মতো এপিলেপ্সি হতে পারে? এপিলেপ্সি প্রতিরোধ করার কোনও উপায় আছে কি?

কাকলি মজুমদার, লেক টাউন




আপনার মেয়ের এপিলেপ্সি হওয়ার সম্ভাবনা খুবই কম। নেই বললেই চলে। এই নিয়ে শুধু শুধু দুশ্চিন্তা করবেন না। আর স্বামীর ব্যাপারে বলব, এক বছরের মধ্যে অ্যাটাক না হলেও কিন্তু ওষুধ খেয়ে যেতে হবে। এপিলেপ্সির অ্যাটাক যখনতখন হতে পারে। অনেককেই দেখেছি বেশ কিছুদিন অ্যাটাক না হলে ওষুধ খাওয়া বন্ধ করে দেন। এরকম গাফিলতি হলে চলবে না। তাই খেয়াল রাখুন আপনার স্বামী যেন ওষুধ খাওয়া বন্ধ না করেন। না হলেই সমস্যা হতে পারে।

আমার বয়স ২৮ বছর। কয়েক বছর ধরেই মাঝে মাঝে মাথায় অসহ্য যন্ত্রণা হয়। সাইনাসের সমস্যা নেই। কোনও নার্ভের সমস্যা হয়ে থাকতে পারে কি?

নন্দিনী মল্লিক, ভবানীপুর

আমার ধারণা আপনার মাইগ্রেন হয়েছে। অনেক সময় কিছু খাবার খেলে এই ব্যথা বাড়তে পারে। যেমন চিজ়, চকোলেট, কফি, এই ধরনের খাবার অতিরিক্ত পরিমাণে খেলে মাথায় ব্যথা বাড়তে পারে। এগুলো যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলুন। আর নিয়মিত এক্সারসাইজ় করুন। সকালে অবশ্যই পাঁচ মিনিট অন্তত রোদে হাঁটুন। সকালের রোদ লাগালে উপকার পাবেন। এতেও যদি উপকার না হয়, তা হলে অবশ্যই একজন বিশেষজ্ঞ ডাক্তার দেখিয়ে পরামর্শ নিন।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. সুনন্দন বসু
কনসালটেন্ট নিউরোসার্জন
☎ ৯৮৩০০৪১০৫২





# জনকল্যাণই লক্ষ্য

মনোরোগী, মূক ও বধিরদের নতুন জীবনের স্বপ্ন দেখতে সাহায্য করছে এক স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা।

মনোরোগী এবং মূক ও বধিররা সমাজে অনেকক্ষেত্রেই অবহেলিত। আর পাঁচটা সাধারণ মানুষের মতো যাতে তাঁরা সুস্থ, স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে পারেন সেই উদ্দেশ্যে নিরলস কাজ করে চলেছে এক স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা— 'সিটি হেলথ অ্যান্ড ওয়েলফেয়ার অ্যাসোসিয়েশন'। রোগীদের মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতির লক্ষ্যে এই সংস্থা যাত্রা শুরু করে ১৯৫৮ সালে। মূলত দুঃস্থ মনোরোগী ও মূক-বধিরদের চিকিৎসা-পরিষেবার উদ্দেশ্যেই গড়ে ওঠে এই সংস্থা। এখানে বিশিষ্ট বিশেষজ্ঞদের দ্বারা মনোরোগী ও মূক-বধিরদের রোগ নির্ণয় করা হয়। স্পিচ থেরাপি ও সাইকোথেরাপির সাহায্যে চিকিৎসা করানো হয়, যাতে তাঁরা সমাজের মূল স্রোতে ফিরে আসতে পারেন। এখানে মনোরোগ বিশেষজ্ঞ, বিশিষ্ট চিকিৎসক ও প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কর্মীরা রোগীদের দেখাশুনা করেন। রোগীদের আলাদা আলাদা করে রোগ নির্ণয়, প্রয়োজন অনুযায়ী চিকিৎসা, প্রশিক্ষণ ও পুনর্বাসনের ব্যবস্থা করা হয়। তবে শুধুমাত্র এতেই এই সংস্থার কাজ সীমাবদ্ধ নেই। এর পাশাপাশি জনসচেতনতা বাড়াতে এই সংস্থা নিয়মিত মানসিক স্বাস্থ্য সম্বন্ধে জনসচেতনতামূলক প্রচার ও আলোচনাসভার আয়োজন করে থাকে। এর পাশাপাশি এখানে অভিজ্ঞ চিকিৎসকদের দ্বারা কাউন্সেলিং-এর প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়। এঁরা স্বপ্ন দেখেন ভবিষ্যতে আরও অনেক মানুষ তাঁদের দিকে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেবেন এবং মানুষের কল্যাণে তাঁরা আরও অনেক কাজ করতে পারবেন।

যোগাযোগ:
সিটি হেলথ অ্যান্ড ওয়েলফেয়ার অ্যাসোসিয়েশন
১৪, পার্শিবাগান লেন, কলকাতা- ৭০০০০৯
ফোন: ২৩৫০২৪৮৩, ৯৮৩০০৩৯৯৫৮
ই-মেল: chwadishari@chwadishari.org
ওয়েবসাইট: www.chwadishari.org



# মনঃসংযোগ বাড়ানোর জন্য

**বাচ্চার মন এমনিতেই চঞ্চল। বেশিক্ষণ কোনও কিছুতেই মন বসে না। তাই ছোট থেকেই ওদের মনঃসংযোগ বাড়ানোর ওপর জোর দিলে অনেকটাই সুবিধে হয়। বিশেষ কয়েকটি পরামর্শ।**

জানা অঙ্ক বারবার ভুল করা বা পড়ার সময় মন অন্য দিকে পড়ে থাকা, বাচ্চাকে নিয়ে এই ধরনের সমস্যা সব বাবা-মায়েরই হয়। মনঃসংযোগের অভাব এর একটা প্রধান কারণ। প্রথমেই সময়ের কাজ সময়ে করার উপর গুরুত্ব দিন। বাচ্চাকে সঙ্গে নিয়ে সারাদিনের কাজকর্মের একটা মোটামুটি রুটিন ঠিক করুন। খেয়াল রাখবেন পড়াশোনা এবং খেলা বা অনান্য রিক্রিয়েশনের মধ্যে যেন একটা ব্যালেন্স থাকে। টিভি দেখা বা কম্পিউটার গেমস খেলার সময় নির্দিষ্ট করে দিন। দিনের যেটুকু সময় ফাঁকা থাকবে, সেই সময়টুকুতে বাচ্চাকে সৃজনশীল কাজ যেমন ছবি আঁকা, গানবাজনা করা বা গল্পের বই পড়ার মতো কাজ করতে উৎসাহিত করুন। উইক এন্ড বা ছুটির দিনগুলো রুটিনের আওতা থেকে বাইরে রাখলেই ভাল। পড়তে বসে প্রথম ৫-১০ মিনিট লেগে যায় মনঃসংযোগ করতে। তাই হালকা কোনও বিষয় দিয়ে পড়া শুরু করাই ভাল। বাড়ির যে অংশে সবসময় যাতায়াত হয় বা টিভি, কম্পিউটার থাকে সেই জায়গায় পড়ার টেবিল না রাখাই শ্রেয়। পড়ার সময়টুকুতে যেন অন্য কোনও ব্যাঘাত না ঘটে, সেই দিকে বিশেষ লক্ষ রাখুন। বাচ্চা যখন পড়ছে, তখন বাড়িতে পারতপক্ষে টিভি চালাবেন না বা ফোন অ্যাটেন্ড করবেন না। অনেক ছেলেমেয়ে সকাল বেলা পড়তে ভালবাসে কেউ বা রাত জেগে পড়ে, সেই চয়েসটা ওদের উপরেই ছেড়ে দিন। খুব ছোট বাচ্চাদের অ্যাবাকাসের সাহায্যে কাউন্টিং এবং সহজ অঙ্ক শেখাতে পারেন। রঙিন মজার খেলনাটা পেয়ে বাচ্চারা চটপট গুনতে শিখে যাবে। একসঙ্গে বসে জিগ স পাজ়ল সলভ করতে পারেন। একটু বড় হলে দাবা, স্ক্র্যাবল, সুদোকু, ক্রসওয়র্ড পাজ়লের মতো মজার পাসটাইমের সঙ্গে ওর পরিচয় করিয়ে দিন। পাজ়ল সলভ করতে পারলে পুরস্কার দিন। ছেলেবেলা থেকে বাচ্চার মধ্যে কয়েকটি ডুজ় অ্যান্ড ডোন্টস ওর মধ্যে গেঁথে দিন। যেমন নির্দিষ্ট সময় ঘুম থেকে ওঠা, শুতে যাওয়া, হোম ওয়র্ক সময়ে শেষ করা ইত্যাদি। নিজেও ডিসিপ্লিন মেনে চলুন যাতে ও দেখে শিখতে পারে। কোনও কাজ শুরু করলে, সেটা শেষ করে তবেই উঠতে পরামর্শ দিন। সামনে সবসময় নির্দিষ্ট সময়ে একটা গোল বা লক্ষ্যমাত্রা ঠিক করতে সাহায্য করুন।

আউটডোর অ্যাক্টিভিটি বাচ্চাদের জন্য খুবই জরুরি। ছোটাছুটি করে খেলাধুলো করা, বেড়াতে যাওয়া এগুলো শরীর-মন তরতাজা রাখে। ফলে মনঃসংযোগ বৃদ্ধি পায়।



# কিডনি ট্রান্সপ্লান্ট: এক নবজীবন লাভ

**প্রঃ- কিডনি প্রতিস্থাপন কী?**

ডাঃ- প্রতিস্থাপন বা 'ট্রান্সপ্লান্ট' নামটার মধ্যেই রয়েছে 'বদল'। যে কোনও অর্গ্যান যেমন কিডনি যখন সম্পূর্ণভাবে নষ্ট হয়ে যায়, তখন বাইরে থেকে আলাদাভাবে একটি কার্যকর কিডনি শরীরে বসানো হয়। যাতে আপনি নতুন জীবন ফিরে পান। এই প্রক্রিয়াকেই কিডনি প্রতিস্থাপন বলে।

**প্রঃ- কিডনি ট্রান্সপ্লান্ট কখন প্রয়োজন হয়? বা কোন রোগীর ক্ষেত্রে এটি প্রযোজ্য?**

ডাঃ- যখন দীর্ঘমেয়াদী রোগের কারণে, যেমন ডায়াবেটিস বা হাই প্রেশারের জন্য আপনার কিডনির 100% ফাংশন ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে 15% -এর নিচে চলে যায়, তখন বাইরের সাপোর্ট ছাড়া জীবনযাপন করা অসম্ভব হয়ে যায়। তখন দুটি উপায় থাকে রোগীর কাছে।

**এক:** ডায়ালিসিস মেশিনের মাধ্যমে নিয়মিত ডায়ালিসিস করা।

**দুই:** বাইরে থেকে কিডনি সংগ্রহ করে আপনার শরীরে প্রতিস্থাপন করা কিন্তু যদি আপনার কিডনি end- স্টেজে পৌঁছে গিয়ে থাকে- অর্থাৎ কিডনির ফাংশন 10-15%, সেই পরিস্থিতিতে প্রতিস্থাপনই বাঁচার একমাত্র উপায়।

**প্রঃ- প্রতিস্থাপন কি সেরা চিকিৎসার উপায়?**

ডাঃ- নিঃসন্দেহে এর উত্তর, হ্যাঁ। তার কারণ যখন আপনার নিজস্ব কিডনি যথেষ্ট কাজ করছে না, তখন বাইরে থেকে সাপোর্ট অর্থাৎ একটি সুস্থ কিডনি শরীরে স্থাপন করাটাই সবচেয়ে ভাল উপায় তার প্রধান কারণ হল ডায়ালিসিস একটি ক্ষণস্থায়ী চিকিৎসা। একমাত্র প্রতিস্থাপনই একটি প্রায় সুস্থ এবং উন্নতমানের দীর্ঘায়ু জীবন ফিরিয়ে দিতে পারে।

**প্রঃ- প্রতিস্থাপনের জন্য কোথা থেকে কিডনি পাওয়া সম্ভব?**

ডাঃ- কিডনি কোনও যন্ত্র নয়। অতএব এটি আপনাকে কোনও মানব শরীর থেকেই নিতে হবে। অর্থাৎ হয় আপনার আত্মীয়স্বজন, পরিবার তাঁদের একটি মূল্যবান কিডনি আপনাকে দান করল, যেটাকে আমরা বলি 'লাইভ ডোনার' অথবা কোনও দুর্ঘটনায় সদ্য মৃত ব্যক্তি যাঁর ব্রেন ডেথ হয়ে গেছে কিন্তু ভাইটাল অর্গ্যান কার্যকর আছে- সেইরকম ব্যক্তির কিডনিও গ্রহণযোগ্য। এটাকে আমরা বলি 'ক্যাডাভার ডোনার'।

**প্রঃ- যোগ্য দাতা কে হতে পারেন?**

ডাঃ- ১৮-৬৫ বছর বয়সী মানুষ যাঁর নিজের কোনও ডায়াবেটিস, ব্লাডপ্রেশার এবং অন্যান্য জটিলতা নেই এবং যাঁর রক্তের গ্রুপ রোগীর সাথে মিলবে– তিনিই হতে পারেন সম্ভাব্য দাতা।

**প্রঃ- পরিবারের সদস্যদের থেকে যদি কিডনি না পাওয়া যায় সেক্ষেত্রে কিডনির জন্য রোগী কী কোনও অপেক্ষা-তালিকায় আসতে পারেন? কতদিন অপেক্ষা করতে হয়?**

ডাঃ- পরিবারের সদস্যরা রাজি না হলে সমস্যাটা আমাদের দেশে একটু জটিল হয়ে যায়। বিদেশে কমন ন্যাশনাল রেজিস্ট্রি আছে যার মাধ্যমে রোগীর নাম তালিকাভুক্ত করে রাখলে ক্যাডাভার ডোনেশন হলেই ক্রমানুসারে রোগীকে ডেকে পাঠানো হয়। কিন্তু আমাদের দেশে তথা রাজ্যে এখনও এরকম কোনও ব্যব... এবং সে কারণেই পারিবারিক সাহায্যটাই একান্ত কাম্য হয়ে পড়ে। যদি কখনও আমাদের রাজ্যে এই ধরনের রেজিস্ট্রি তৈরি করা যায়, তখন অপেক্ষা তালিকা অনুযায়ী কিডনি পাওয়ার সম্ভবনা তৈরি হবে।

**প্রঃ- দান করার সময় বা দান করার পর দাতা কী কোনও ডাক্তারি সমস্যার সম্মুখীন হতে পারে?**

ডাঃ-কিডনি ডোনেশনের ক্ষেত্রে দাতাকে রোগীর চেয়েও বেশি গুরুত্ব দেওয়া হয়। তাকে সবরকমভাবে পরীক্ষা করা হয়- এবং সামান্য কোনও আশঙ্কা দেখা দিলে তার থেকে কিডনি নেওয়া হয় না। এবং সাধারণভাবে দেখা গেছে যে দাতারা ডোনেশনের সময় এত ভালভাবে পরীক্ষিত হন যে তাঁরা সাধারণ মানুষের চেয়ে দীর্ঘায়ু হন। তাই সঠিক প্রক্রিয়ার মাধ্যমে একটি কিডনি দান করলে মানুষ সম্পূর্ণ নিরাপদ ও সুস্থ জীবনযাপন করতে পারেন।

**প্রঃ- স্বাস্থ্য সেবা দলে কে থাকবে? এবং তাঁদের ভূমিকা কী?**

ডাঃ- স্বাস্থ্য সেবা বা হেলথ্ কেয়ার টিম শুরু হয়- ট্রান্সপ্লান্টেশনের আগে থেকে। প্রথমে নেফ্রোলজিস্টের কাছ থেকে প্রক্রিয়া শুরু, তারপর একজন সাইকোলজিকাল কাউন্সেলারের প্রয়োজন এবং কাউন্সেলিংটা রোগীর চেয়ে দাতার ক্ষেত্রে বেশী প্রযোজ্য- তার কারণ দাতার মানসিক স্থিতি খুব প্রয়োজনীয়। যখন নেফ্রোলজিস্ট এবং কাউন্সেলর মনে করেন যে রোগী ও দাতা উভয়ই প্রতিস্থাপনের জন্য প্রস্তুত তখন কেসটি 'ট্রান্সপ্লান্টেশন টিম'-এর কাছে যায়। এই টিমে থাকেন দুজন সার্জেন ও তাঁদের অ্যাসিস্টেন্টরা এবং দুজন অ্যানেসথেসিস্ট যথাক্রমে দাতা ও রোগীর জন্য। যদি রোগী বা দাতার মধ্যে কেউ মহিলা হন সেক্ষেত্রে একজন গাইনোকলজিস্টের ভূমিকাও দরকারি।

**প্রঃ- প্রতিস্থাপনের পর কী কেউ একদম সুস্থ ও নিরাপদ জীবন কাটাতে পারে?**

ডাঃ- রোগীকে সুস্থ ও নিরাপদ জীবনে ফিরিয়ে দেওয়ার জন্যই মূলতঃ প্রতিস্থাপন করা হয়। একটি ভাইটাল অর্গ্যান বিকল হয়ে গেলে অন্য যা কিছুই করা হোক না কেন, তাতে আপনার স্বাভাবিক জীবন ফিরে পাওয়া খুবই কঠিন। কিন্তু ট্রান্সপ্লান্ট করালে প্রাথমিক রেসট্রিকশন মানলে সম্পূর্ণ সুস্থ দীর্ঘায়ু জীবন ফিরে পাওয়া সম্ভব।

**প্রঃ- প্রতিস্থাপিত কিডনি কি অকেজো হয়ে যেতে পারে এবং কেন?**

ডাঃ- হ্যাঁ হতেই পারে। তার প্রথম কারণ বাইরে থেকে একটি অর্গ্যান আপনার শরীর গ্রহণ করতেও পারে নাও করতে পারে, যাকে আমরা বলি রিজেকশন সেক্ষেত্রে কিছু করণীয় থাকে না। দ্বিতীয় কারণ হল আপনার অসুখটি যদি রিল্যাপ্স করে সেক্ষেত্রে নতুন কিডনি অকেজো হয়ে যেতে পারে। তৃতীয়, কড়া ডোজের ওষুধ বা সংক্রমণের কারণেও প্রত্যাখ্যান হতে পারে।

**প্রঃ- প্রত্যাখ্যানের লক্ষণ ও উপসর্গগুলি কী কী?**

ডাঃ- হাইপার অ্যাকিউট রিজেকশন অর্থাৎ সার্জারির পরমুহূর্তেই রিজেকশন হওয়া। এটা কেবলমাত্র চিকিৎসকরাই ধরতে পারেন। আরেক ধরনের রিজেকশন পরে হতে পারে যেমন ইউরিন কমে যাওয়া, সার্জিকাল সাইটে ব্যাথা এবং ক্রিয়েটিনিন বেড়ে যাওয়া। এগুলি হলে ... অধিক ...

**প্রঃ- প্রতিস্থাপনের পর একজন কতদিন বাঁচতে পারেন?**

ডাঃ- যদি সবকিছু ঠিকঠাক চলে, কেনও রিজেকশন না হয়, এবং ডাক্তারি পরামর্শ অনুযায়ী জীবনযাপন করেন, সেক্ষেত্রে প্রায় কুড়ি বছর পর্যন্ত সুস্থভাবে বেঁচে থাকা সম্ভব।

**প্রঃ- প্রতিস্থাপনকে সফল করায় পরিবারের ভূমিকা কী?**

ডাঃ- পরিবারের ভূমিকা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। অর্থনৈতিক, কিডনি ডোনেশন, সার্জারির পর ওষুধ, খাওয়াদাওয়া, আইসোলেশনের দিকে নজর রাখা এবং মানসিকভাবে রোগীকে আনন্দে রাখার দায়িত্ব পরিবারের, পারিবারিক সহায়তা ছাড়া ট্রান্সপ্লান্টেশন সফল হওয়া অসম্ভব।

**প্রঃ- প্রতিস্থাপনের পর কিভাবে ভালমানের জীবনযাপন করা সম্ভব?**

ডাঃ- চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে নিয়মিত ওষুধ খাওয়া আইসোলেশনে থাকা -যেমন একটি ঘর ও একটি টয়লেট ব্যবহার করা। খাওয়াদাওয়ার ক্ষেত্রে যত্নশীল হওয়া- শুরুর দিকে নিয়ম মানলে পরবর্তীকালে প্রায় স্বাভাবিক জীবন থাকবে আপনার অপেক্ষায়।

**প্রঃ-প্রতিস্থাপনের পর রিজেকশন কিভাবে এড়াবেন?**

ডাঃ- প্রতিস্থাপনের পর সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল মেডিসিন। কোনওভাবেই মেডিসিন অবহেলা করবেন না। দ্বিতীয়ত কোনওভাবে যেন ইনফেকশন না হয়- যদি কোনওভাবে সংক্রমণ হয় সঙ্গে সঙ্গে আপনার ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

**প্রঃ- প্রতিস্থাপনের পর রোগীকে কী ওষুধপত্র দেওয়া হয়?**

ডাঃ- সাধারণতঃ চার সেটের ওষুধ দেওয়া হয়। ইমিউনোসাপ্রেসিভ- যে শরীরের প্রতিরোধ শক্তি কমায় অর্থাৎ রিজেকশনের সম্ভবনা কমায়। ইনফেকশন এড়ানোর ওষুধ ভাইরাসবাহিত এবং অন্যান্য ইনফেকশন থেকে শরীরকে সুরক্ষিত রাখে। কিছু ক্রনিক অসুখের ওষুধ-ডায়াবেটিস, কোলেস্টেরল ও ব্লাড প্রেসার নিয়ন্ত্রণে রাখার ওষুধ এবং শেষে অ্যাসোসিয়েটিভ ওষুধ যেমন ক্যালসিয়াম জাতীয় সাপ্লিমেন্ট।

**প্রঃ-প্রতিস্থাপনের পর পথ্য ও খাবারের রূপান্তর কী?**

ডাঃ-অনেক তফাৎ। ডায়ালিসিসের ক্ষেত্রে প্রচুর নিষেধাজ্ঞা থাকে কিন্তু ট্রান্সপ্লান্টের ক্ষেত্রে প্রায় স্বাভাবিক খাওয়াদাওয়া করা সম্ভব। কিন্তু প্রাথমিকভাবে বাড়ির সদ্য রান্না করা খাবার খাওয়াই বাঞ্ছনীয়। ফ্যাট জাতীয় বা হাই প্রোটিন খাবারের ক্ষেত্রে রেসট্রিকশন যদিও থেকে যায়।

**প্রঃ- প্রতিস্থাপনের পর রোগী কোন ব্যায়ামগুলি করতে পারেন?**

ডাঃ- আউটডোর জগিং বা ট্রেডমিলে দৌড়ানোর মতো ব্যায়াম শরীরকে সুস্থ রাখবে। কিডনি প্রতিস্থাপন করার পর সংযমী জীবনযাপন করলে আর হাইজিনের খেয়াল রাখলে নবজীবন প্রাপ্তি ঘটে এবং কিডনি ফেলিওরের ক্ষেত্রে প্রতিস্থাপনই আরোগ্যের উপায়।

**Dr. Pratik Das,**
Consultant Nephrologist, NH
Rabindranath Tagore International
Instituteof Cardiac Sciences. Unit of
Narayana Health. M: 9830088342
...pratik.das.dr@nhhospitals.org



## নাটক

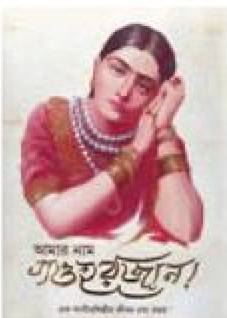
অ্যাকাডেমি অফ ফাইন আর্টসে মঞ্চস্থ হল ‘বহুরূপী’র প্রযোজনা ‘আত্মঘাতী’। জঙ্গলের বুক চিরে চলে গিয়েছে ব্রিটিশ শাসনের নিদর্শন রেললাইন। আত্মঘাতী সন্ত্রাসবাদী হামলায় সেই রেললাইন যাতে ক্ষতিগ্রস্ত না হয়, তার জন্য চলে অতন্দ্র প্রহরা। বাড়িঘর, ভালোবাসা, ভুলে যান্ত্রিক জীবনযাপন করে পাহারারত কম্যান্ডো। জঙ্গলে ঢুকে পরে এক যুবতী। এই কি তাহলে সন্ত্রাসবাদী? আত্মঘাতী কারা হয়? আত্মঘাতের সংজ্ঞাটাই যেন বদলে যায় নাটকের আবহে। নির্দেশনা ও অভিনয়ে দেবেশ রায়চৌধুরী দারুণ।



## ললিতকলা

সম্প্রতি সিমায় হয়ে গেল ‘আর্ট ইন লাইফ ২০১৩’ শীর্ষক একটি প্রদর্শনী। শুধু ললিতশিল্পের উপস্থাপনা নয়, মানুষের দৈনন্দিন জীবনযাপনের সঙ্গে জড়িয়ে থাকা শিল্পচেতনাই ফুটে উঠেছে এই প্রদর্শনীটিতে। লৌকিক ও আদিবাসী মানুষের শিল্পসম্ভারের উপরে যেমন জোর দেওয়া হয়েছে, তেমনই দৈনন্দিন ব্যবহারের সামগ্রী, যেমন শাড়ি, অলঙ্কার, আসবাবপত্র, ঘর সাজানোর নানা উপকরণও ঠাঁই পেয়েছে এই প্রদর্শনীতে। বিশেষ জোর দেওয়া হয়েছে ওড়িশা প্রদেশের চারু ও কারুশিল্পের উপরে। ওড়িশার পটচিত্রে দেবী দুর্গা, দক্ষিণ ভারতের জ্যামিতিক মুখোশ, কাঠের কাজ ইত্যাদি বেশ ভাল লাগে। বাংলার তাঁতশিল্প ও বালুচরী শাড়ির সম্ভারও নজর কাড়ে।

## এবারের বই

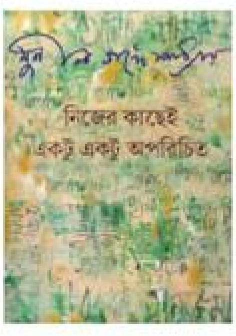



### আমার নাম গওহরজান

**এক সংগীতশিল্পীর জীবন এবং সময়**

**বিক্রম সম্পত**
**অনুবাদ: পায়েল সেনগুপ্ত**
**আনন্দ পাবলিশার্স, কল-৯**
**৪০০ টাকা**

যিনি ভারতীয় শাস্ত্রীয় সংগীতের সংজ্ঞা, আঙ্গিক ও গায়নশৈলি আমূল বদলে দিয়েছিলেন, সেই কিংবদন্তী গওহরজানকে নিয়ে লেখা এই বই। বইটি শুধু তাঁর জীবনের প্রচলিত কাহিনি বা ঐতিহাসিক তথ্যসমূহই তুলে ধরেনি, বরং পরিচিত করিয়েছে তাঁর সময়ের সঙ্গেও। হিন্দুস্তানি সংগীতের বিভিন্ন আঙ্গিক নিয়েও আলোচনা করেছেন লেখক। বলা বাহুল্য, লেখনীর মতোই অনুবাদটিও বেশ প্রাঞ্জল। পাঠকের উপরি পাওনা, শিল্পীর গানের একটি সিডি।




### নিজের কাছেই একটু একটু অপরিচিত

**সুনীল গঙ্গোপাধ্যায়**
**সিগনেট প্রেস, একটি আনন্দ প্রকাশনা, কল-৯,**
**১৫০ টাকা**

সুনীল গঙ্গোপাধ্যায়ের জীবনের শেষ পর্বের কবিতাগুচ্ছের চমৎকার সমাহার আলোচ্য কাব্যগ্রন্থ। কোনও কবিতায় ধরা দিয়েছে বিষণ্ণতা, কখনও তিনি তাঁর সমাজ-সচেতন মনকে জাগরুক করেছেন। কবির উপলব্ধি, ‘ নারী ছাড়া সৃষ্টি অসম্ভব, তবু নারীরা শুধুই নারী/ তারা যেন মানুষ নয়, অন্য কিছু!’ ব্যক্তিগত জীবনের স্মৃতি উঠে এসেছে বেশ কিছু কবিতায়। মা, স্ত্রী, সন্তান প্রসঙ্গও বাদ যায়নি। প্রবল আবেগে সুনীল স্ত্রী-র উদ্দেশে উচ্চারণ করেন: ‘মনে হচ্ছে, যেন তোমার হাতটা একবার ধরলেই / মা’কে আমার একটুখানি ছোঁওয়া।’ সুনীলের প্রিয় নারী-প্রেমও ছড়িয়ে আছে কিছু কবিতায়, টিউশনি-জীবনের ছাত্রী নয়নার কাহিনীও তেমনই একটি। এই গ্রন্থের সম্পদ রোমিও জুলিয়েট অবলম্বনে কাব্যনাট্যটি, যা চিনিয়ে দেয় সুনীলের কবিসত্তার দক্ষতাকে।




### ছোটগল্প সমগ্র

**মতি নন্দী**
**দীপ প্রকাশন, কল-৭৩**
**৩২৫ টাকা**

মতি নন্দীর যাবতীয় প্রকাশিত ছোটগল্পের সংকলন আলোচ্য বইটি। নিঃসন্দেহে বাংলা সাহিত্যের অন্যতম সেরা গল্পকার তিনি। লিখেছেন কম, কিন্তু বেশির ভাগ গল্পই নাড়া দিয়ে গেছে পাঠকের মন। বিশ্লেষণের তীক্ষ্ণতায়, বাস্তববাদী মানসিকতায়, বিষয় বৈচিত্র্যে, সর্বোপরি নির্মেদ গদ্যে লেখা তাঁর একের পর এক গল্প একদা আলোড়ন তুলেছিল। ‘বেহুলার ভেলা’, ‘কপিল নাচছে’ , ‘বুড়ো এবং ফুচা’ ইত্যাদি গল্প বাংলা সাহিত্যের মণিমুক্তো হিসেবে পরিচিত। সবচেয়ে বড় কথা, এখনও পাঠকের কাছে তা সমান আকর্ষণীয়।




## সচিনের অবসর

দু'দশকেরও বেশি সময় ধরে তিনি একার হাতে শাসন করেছেন বিশ্বক্রিকেটকে। নিজে বানিয়েছেন অজস্র কীর্তিস্তম্ভ। হয়েছেন ভারতের বিশ্বকাপ জয়ী দলের সদস্যও। অবশেষে থামলেন সচিন তেন্ডুলকর। একদিনের ক্রিকেট থেকে আগেই অবসর নিয়েছিলেন। এবার বিদায় জানালেন টেস্ট ক্রিকেটকেও। কেরিয়ারের ২০০তম ম্যাচই হবে তাঁর জীবনের শেষ আন্তর্জাতিক ম্যাচ। আর সেই ঐতিহাসিক ২০০ নম্বরের সাক্ষী থাকবে তাঁর নিজের শহর মুম্বইয়ের ওয়াংখেড়ে স্টেডিয়াম। তবে কলকাতাও বঞ্চিত হচ্ছে না। সচিনের কেরিয়ারের ১৯৯তম ম্যাচটি হবে ইডেন গার্ডেন্সে। এই উপলক্ষে বিশেষ সম্বর্ধনারও আয়োজন করছে সিএবি। তবে খেলা ছাড়ার পরেও ক্রিকেটের সঙ্গে যুক্ত থাকবেন বলে জানিয়েছেন ক্রিকেটের 'ভগবান'।

## বাতাসে বিষবাষ্প

কলকাতার বাতাসে গাড়ির ধোঁয়া থেকে যে দূষণ ছড়াচ্ছে তা রীতিমতো উদ্বেগজনক। কলকাতার বায়ু দূষণের মূল উৎস বরাবরই ছিল পুরনো গাড়ির ধোঁয়া। সমীক্ষায় প্রমাণিত, বায়ুদূষণের ৫০ শতাংশের জন্য দায়ী গাড়ির ধোঁয়া। আর শিল্পতালুকগুলো সেখানে দায়ী ৪৮ শতাংশ। পরিবেশবিদদের আক্ষেপ, পরিবেশ-সচেতনতার মতো বিষয়টি ক্রমশই ব্যাকফুটে চলে যাচ্ছে। শহরের বুকে কাটা তেলের অটোর মতোই রমরমিয়ে চলছে দূষণ ছড়ানো বহু কারখানা। বিশেষজ্ঞদের আশঙ্কা, এখনই সতর্ক না হলে ফুসফুসের ক্যানসারে রাজ্য প্রথম সারিতে উঠে আসবে।



> আমি শতাব্দীর সেরা ফুটবলার। পেলেকে দেওয়া ফিফার শিরোপার কোনও মূল্য নেই। মারাদোনা

## সোনার খোঁজে

মাটির তলায় আছে ১০০০ টন সোনা! আর তারই খোঁজে চলছে খননকার্য। উত্তরপ্রদেশের উন্নাও এলাকার ডৌড়িয়া খেড়া গ্রামে রাজা রামরাও বক্স সিংহের দুর্গ চত্বরে খননকার্য চালাচ্ছে আর্কিওলজিকাল সার্ভে অফ ইন্ডিয়া। শোভন সরকার নামে এক সাধু স্বপ্নাদেশ পেয়েছেন মাটির নীচে রয়েছে সোনার খনি। এএসআই জানিয়েছে রিপোর্টের ভিত্তিতে লখনউ সার্কেলে প্রাথমিক সমীক্ষা করছে তারা। জিওলজিকাল সার্ভে অফ ইন্ডিয়ার দাবি সমীক্ষা রিপোর্টেও ইঙ্গিত মিলেছিল, মাটির তলায় ধাতব বস্তু আছে। এই উপলক্ষে উন্নাও এখন খবরের শিরোনামে।



## সুর নরম মোর্চার

দার্জিলিংয়ে কী আবার শান্তি ফিরে আসতে চলেছে? যদি তেমনটা হয়, তাহলে সেটা পর্যটকদের জন্য যারপরনাই খুশির খবর। ঘরে-বাইরে ক্রমাগত চাপ বাড়ায় গোর্খা জনমুক্তি মোর্চা আগেই রাজ্য সরকারের প্রতি সুর নরম করেছিল। এবার তারা জানিয়ে দিল যে, বিধানসভার আগামী অধিবেশনে তারা ট্রেজারি বেঞ্চেই বসতে চায়। সংঘাতের রাস্তা ছেড়ে সুসম্পর্ক তৈরির এই চেষ্টাকে স্বাগত জানিয়েছেন রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়। প্রসঙ্গত উল্লেখ্য, গোর্খাল্যান্ডের দাবিতে এ বছর জুলাই-অগস্ট মাসে প্রায় দেড় মাস জুড়ে কার্যত টানা বনধ ডেকেছিল মোর্চা।



## বিপাকে মনমোহন

কয়লা কেলেঙ্কারিতে এবার জড়াল প্রধানমন্ত্রী মনমোহন সিংহের নাম। ওড়িশার তালাবিরা খনি থেকে হিন্দালকোকে কয়লা তোলার অনুমতি দেওয়ার ক্ষেত্রে অনিয়মের অভিযোগ তুলেছিল সিবিআই। কয়লা কেলেঙ্কারির সঙ্গে প্রধানমন্ত্রীর নাম আরও বেশি করে জড়িয়ে দিয়েছিলেন তৎকালীন কয়লা সচিব পি সি পারেখ। তদন্তের ভবিষ্যৎ কী হয়, এখন সেটাই দেখার।



**প্রচ্ছদকাহিনি** আপনার বাচ্চা কী ঠিক মতো খেতে চায় না? খাবার নিয়ে নানা বায়নাক্কা লেগেই থাকে? বাচ্চাদের জন্য রইল হেলদি ও সুস্বাদু জলখাবারের চটজলদি ও সহজ একগুচ্ছ রেসিপি।

**পার্শ্বরচনা** জীবনে সুখী হতে কে না চায়! সুখ কাকে বলে? কী করে পাবেন সত্যিকারের সুখের সন্ধান? জীবনে সুখী হওয়ার মূলমন্ত্র কী? একটি বিশেষ আলোচনা।

**রূপ** কীভাবে নেবেন পায়ের যত্ন? জরুরি টিপস।





**ফ্যাশন** এথনিক ও ওয়েস্টার্ন ওয়্যারে এক্সক্লুসিভ ডিজাইনার কালেকশন।

**স্বাস্থ্য** আধুনিক জীবনযাত্রার দ্রুত গতি, স্ট্রেস, টেনশনের সঙ্গে তাল মিলিয়ে কম বয়সেও বেড়ে চলেছে হার্টের নানা সমস্যা। বিশেষজ্ঞের জরুরি পরামর্শ।

**ওয়ার্কিং ওম্যান** অফিসে লেট আওয়ারস ম্যানেজ করার সহজ টিপস।

**আপনার ছেলেমেয়ে** বাচ্চারা দুষ্টুমি করলে শাসন তো করবেনই, আবার আদরও করবেন। কীভাবে শাসন ও আদরের মধ্যে ব্যালেন্স করবেন। জরুরি পেরেন্টিং টিপস।

**বেড়ানো** তামিলনাড়ুর ঐতিহাসিক শহর তিরুচিতে কয়েকদিন।



## সানন্দা জবানবন্দি

ছোটবেলা থেকেই আমি গান অন্ত প্রাণ। স্বপ্ন দেখতাম বড় হয়ে প্রতিষ্ঠিত গায়িকা হব। কিন্তু রক্ষণশীল পরিবারে বেড়ে ওঠার কারণে আমার সে স্বপ্ন অধরাই থেকে গিয়েছিল। যৌথ পরিবারে মানুষ হয়েছি। মা-বাবা-কাকা-কাকিমাদের নিয়ে সংসারে আমার নিজের শখ-ইচ্ছের কোনও গুরুত্ব কোনওদিনই দেওয়া হয়নি। বাড়িতে একজন গান শেখাতে আসতেন। কিন্তু প্রথাগত তালিম বলতে যা বোঝায়, সেটা কোনওদিনই পাইনি। উচ্চ মাধ্যমিক পাশ করার পরে বাড়ি থেকে আমার বিয়ে দিয়ে দেওয়া হয়। ভেবেছিলাম শ্বশুরবাড়ি থেকে গানের ব্যাপারে সমর্থন পাব। কিন্তু এখানেও দেখলাম, পরিস্থিতি একটুও আলাদা কিছু নয়। তবে শ্বশুরবাড়ির লোকেরা গানবাজনার ব্যাপারে উৎসাহী না হলেও পড়াশোনা চালিয়ে যেতে কোনও আপত্তি করেননি। পড়াশোনা করে আমি গ্র্যাজুয়েট হই। কিন্তু এর কিছু বছর পরেই আমার বিয়ে ভেঙে যায়। শ্বশুরবাড়ির লোকেদের সঙ্গে বিভিন্ন কারণে মনোমালিন্য হতে হতে অবশেষে বিয়ে ভেঙে যায়। বাপের বাড়িতে ফিরে যাওয়ার কথা ভাবিনি। একজন কাছের আত্মীয়ের বাড়িতে থাকতে শুরু করি। একটি চাকরিও পাই। স্বনির্ভর হয়ে আবার গান শিখতে শুরু করি। গান নিয়ে চর্চা করে আমি যে আনন্দ পেয়েছি, তা আমার সব দুঃখ ভুলিয়ে দিয়েছে।

**নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক**, *তেঘরিয়া*


৩৩ পাতায়


DR.REDDY'S
PREGNANCY TEST. SO EAZY.
anytime, anywhere
Velocit eazy™
the most advanced pregnancy test†
It takes 3 minutes to put all your anxiety to rest. Velocit Eazy - India's most advanced home pregnancy test kit can be used to check and detect pregnancy as early as the first day of the missed period. Be the first to know.
99% ACCURATE*
No dropper
No container
Result in 3 min
Write to us at velocit@drreddys.com and get an e-booklet on women's health
www.velocit.com
/VelocitEazy
/VelocitEazy
TOLL FREE NO.: 1800 425 0014
ADVANCED WAY TO TEST FOR PREGNANCY
Velocit eazy
99% ACCURATE
*Clinically tested for upto 25 mIU/ml of hCG † in India

SANANDA 30 OCTOBER 2013 REGISTERED KOL RMS/234/2013-2015,RNI NO.44046/86 INR 30.00

